



食育ひろば



5月は新しい環境に少しずつ慣れてくる頃ですが、新年度の緊張から体調をくずしやすくなる時期でもあります。またゴールデンウィークもあり、整いつつあった生活が不規則になりやすくなります。体調をくずさず、楽しく元気に過ごすために、まずは食環境を見直してみましよう。

🌱🌱🌱・食環境を整えてよく食べるこどもに・🌱🌱🌱



<食事とおやつは決めた時間で>

幼児期は食事のリズムを作る大切な時期です。食事やおやつの時間を決め、日中しっかりと体を動かすことで空腹を感じ、食欲がわくというリズムを作りましょう。

いろいろな生活スタイルはありますが、毎日同じ時間帯に食事をするのが大切です。不規則な食事や、だらだら食べることは、肥満や虫歯の原因になります。



<食事の姿勢とテーブル>

椅子に座っての食事は一人で座れるようになる頃が目安です。



テーブルは腕を直角に曲げてちょうどおける高さ

テーブルとお腹の間はこぶし1つ分あける

太ももが圧迫されない

猫背にならず楽な姿勢で座ってられる



<手を洗う習慣を>

食前の手洗いが習慣化されると、流水の刺激で体が「今から食事だ!」と感じるようになり、衛生面だけでなく、体の消化吸収の準備にもなります!



手の平・手の甲・指の間・指先・親指・手首を ゴシゴシ



<遊び食べに気をつけよう>

「遊び食べ」は食事の途中で遊びが入り、食事が進まない状態をいいます。

『おいしい』と感じる情報は85%が視覚から得られるともいわれており、テレビを見ながらや視界におもちゃがあることはよくありません。

テレビを消し、食卓やその周りは片付けて、食事に集中できるようにしましょう。



<自分で食べる力>

幼児期の食事は食べ方の練習段階なので、こぼしたり、時間がかかったりします。よく噛み、食事をあじわせるよう、見守ってあげましょう。

食事はこどものからだを育てるだけでなく、こころや情緒、食べる力を育てる場でもあります。家族でいろいろなことを話しながら、楽しい食事を心がけましょう。

