



1月 食育だよ!

あけましておめでとうございます。

充実した年末年始を過ごされたことと思います。家族でたくさんのコミュニケーションがとれたことでしょう。給食室からは、今年も「おいしい!」と言ってもらえるように、味も、彩も工夫しながら、おいしい給食を提供していきます。

「楽しく食べる」を考える

「子ども自身の楽しさ」を大切にする

子どもは3歳ぐらいになると、会話しながら食事を楽しむことができます。でも、0・1・2歳では食べることに集中しているため、食事そのものを楽しむ時間を大切にしたいものです。黙って食べていても、子どもは「思っていたより固いな」「温かいな」など、さまざまなことを感じ、一人一人のペースで食事を楽しんでいます。この豊かな時間を「おいしいね」などの習慣的な声かけを頻繁に繰り返すことで乱していませんか。楽しく食べることは、会話をとぎらせてはいけないことと考えてしまい、子どもの集中力を妨げている場合もあるかもしれないので、気をつけたいものです。外から見ると楽しく見えること、子ども自身が楽しんでいることは、別のこともあります。子どもが主体的に食を楽しむ時間を大切にすることを、心がけましょう。



食事を訓練の場にしないで

食事の時間は何より、おいしく楽しい時間にしたいものです。訓練の場にならないようにします。食具の持ち方の練習は、遊びや普段の生活の中で行うのが理想的です。例えばハンマートイやプラスチック製の鎖を容器に入れる遊びなどを工夫することでも指先の機能が育ち、食具を適切に使うことにもつながります。



◆矯正箸◆

箸を持ち始める時に矯正箸を持ち始める子どもが多くいます。矯正箸は箸を持てるようになるための箸ではなく、間違った持ち方を直すための箸です。箸の持ち始めは、1本ずつ離れた箸を使用しましょう。また、体にあった箸の準備をお願いします。

適正な箸の長さ...

手のひらの縦の長さ+3センチ



冬も水分補給を忘れずに! こんなとき、体カラカラ!



冬のこんな場面では、特に体内の水分が不足しがちになります。

気をつけて水分をとるようにしましょう。

外遊びのあと



冬は厚着をしているので、寒くても動けば汗をかきます。

こんなときは、体内の水分が足りていないといえます

- ↓
- 💧尿が少ない
- 💧うんちが固い
- 💧くちびるが乾いている

車に乗っているとき



少しの間だからと上着を着たままですると、汗をかきます。

起床後すぐ



寝ている間、冬でも子どもはたくさん汗をかいています。

暖かい室内にいるとき



暖房をかけた冬の室内は、汗ばむほど暖かいこともあります。

入浴後



冬は湯の温度をあげている場合もあり、注意が必要です。