



みつめよう!! 子どもと食事



2024年6月号

あっという間に春が過ぎ去り、夏の気配を感じる季節となりました。これから梅雨に移り変わり気候の変化が大きくなるため、体調管理に気を付けましょう!

◆◆◆ 6月は「食育月間」です ◆◆◆

「食育」と聞くと特別なことのように思ってしまうかもしれませんが、何気なく行っている日々の声掛けも十分な食育です。お箸の持ち方やよく噛んで食べること、食事の前は手洗いをすることなど、ご家庭でできることから取り組んでみて下さい。

食事のあいさつ

「命をいただく」という意味もこめられた食事のあいさつ、食事の時間を感じるためにも大切にしましょう。



食事の時の姿勢

食事の際、足は床につけていますか? 足がブラブラすると体が曲がってしまいます。背筋を伸ばして椅子に寄りかからず、まっすぐな良い姿勢で食べましょう。



食事のお手伝い

家族の一員としての自覚が芽生え、社会性や自立心を育みます。たくさん褒めるようにしお手伝いが楽しくなるようにサポートしましょう。



親子でクッキング

料理を通してコミュニケーションを楽しみましょう。特に盛り付けは「これは自分が完成させた」という満足感を味わうことができます。



食事は子どもたちの心と身体の成長に欠かせません。食育を通じて子どもたちが楽しみながら食事に取り組めるようサポートしていきましょう!

