





11月の給食おたより

手づかみ食べのポイント



子供が食べ物をつかむのは、食べ物に関心をもってきた証。口に入れるのは、「食べようと思ったから」です。手づかみ食べは、食べさせてもらうのではなく、「自分で食べる」という経験の第一歩なのです。「子供の服が汚れる」「忙しい」などと思わないで、十分に手づかみで食べさせてあげましょう。



かじりとり体験もさせましょう

子供は、食べ物を前歯でかじりとることで、固さ、口に入る適切な量、咀嚼回数などを学んでいきます。食べ物を自分でかじりとる体験が少ないと、丸のみをしたり、食べ物を口に詰め込み過ぎたりしがちです。また、きちんと咀嚼しない結果早食いになり、肥満につながる可能性もあります。個々に声掛けして咀嚼回数を多くさせていきたいと思えます。



遊び食べ

大好きなおもちやが子供のそばにあったり、テレビに気を取られたり、食事を空腹で抑えられないこともあげられます。食事前におやつを与えるのをひかえ、「あと少しでごはんだから待っててね」と声がけして、少しの我慢や辛抱を体験させて食事をしっかり摂るようしましょう。

