

子どもに合った いすとテーブルを

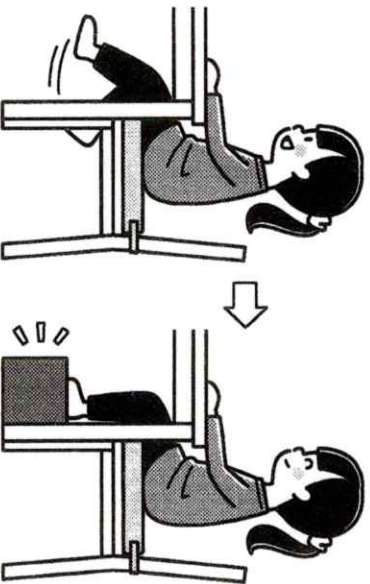
食事をする時は、姿勢をよくして安定して座ることが大切です。そのため、テーブルといすをお子さんに合った高さのものにします。



- ・ひざが直角に曲がり、足の裏が床に完全につくように、いすの座る面の高さと同行きの子ども体の大きさに合っている。
- ・体はテーブルの正面を向くように座る。
- ・テーブルの高さは、子どものひじの高さにくるようにする。

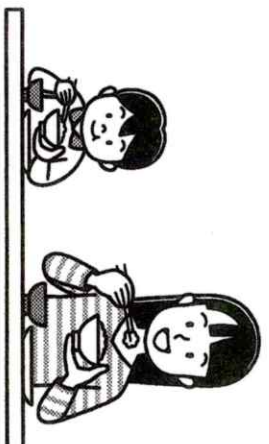
テーブルや いすが 高く足がつかない場合

食卓で使っているテーブルやいすが高く、足の裏が床につかない場合は、お子さんの足元に台などを置いて、そこに足が乗るようにします。足の裏がついた方が、体が安定します。お子さんが足をぶらぶらさせないようにしましょう。

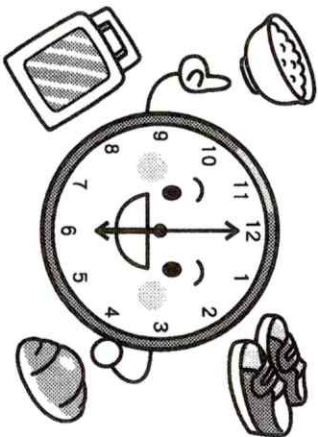


前を向いて食べる

お子さんには、「前を向いて食べよう」「背筋を伸ばして座れるかな」など、くり返し伝えるようにします。また、前を向いて食べることは、口の中のものを人に向けて飛ばさないことにつながります。



おなかがすくリズムを ととのえましょう



子どもが「おなかがすいた」という感覚を持てる生活を送れることが必要です。そのため、一日の生活リズムを確立して、十分に遊び、空腹感や食欲を感じて、それを満たす心地よさを感じられることが大切です。

幼児期に 大切な食育

食育とは生きる力の基本で、知育・徳育・体育の基礎と位置づけられています。幼児期の食育は、さまざまなお食の体験や楽しく食べることを通して、食への関心を育て、食を営む力の基礎を培うために大切です。将来、健康でいきいきとした生活を送ることにつながります。



子どもの 好ききらい「きらい」と決めつけず出して

如児期の好ききらいは、味やかたさ、見た目などのちよつとした変化でかわることがあります。そのため、すぐに「この子はこれがきらい」と決めつけずに、調理方法や味つけをかえたり、型でぬいて見た目をかえたりして、食卓に出し続けてみてください。いつか食べられるようになる」と長い目で見守りましょう。

