



地域の子育て応援！！ ～
未就園児と保護者の方を対象として～

こひつじ便り 9月号 (Vol. 5)

残暑厳しい日が続いていますが、朝夕は随分と涼しくなり、秋の気配が感じられるようになりました。

さて、**秋といえば食欲の秋！**美味しい旬の食材にあふれた時期となりましたが、大人の想いと裏腹に、“好き嫌い”などのような、お子様の自我の芽生えに伴う、“食”に関するお悩みもお聞きしております。

心身の発達を理解した上で、お子様と一緒に“秋の味覚”をお楽しみいただけますように、1つ1つのお悩みに合わせた関わり方等についてご紹介させていただきます。

その一、食べ物“好き嫌い”が多い・・・

< 原因 >

・ 幼少期は大人の2倍以上味覚が鋭いから

味を感じる舌の味蕾という部分が、1歳を過ぎた頃から特に発達します。甘味・酸味・塩味・苦味・うま味の5種類ある味覚の中でも、酸味と苦味は強く感じるといわれているため、2歳頃から急に好き嫌いが多くなり、今まで口に入れていたものを食べなくなってしまうことがあります。

< 関わり方 >

・ 野菜を栽培してみる

シャローム幼稚園では、今年の夏にキュウリ、トウモロコシ、ナス、ピーマン、ミニトマト、ネギ、はつか大根などを子ども達がプランターや園の花壇で育てました。子ども達は、毎日代わる代わる野菜の様子を見に行っては、話しかけたり、お水をあげたりと、愛着を持ってお世話をしておりました。

愛情を注いで育てたお野菜の生長を間近に見ることで、“どんなお料理になるのかな？”と食物への興味がわき始め、自分も“食べてみようかな・・・？”と意欲が生まれてきます。

・ 買い物や調理を一緒にしてみる

大人のお手伝いに興味が出る年齢になると、お家の方と一緒に料理をすることで達成感が得られ、好き嫌いを克服するきっかけにつながるかもしれません。

今は“ひと口”が精いっぱいなお子様でも、成長とともに様々な食材や味付けに出会い、味覚が変わる可能性もあります。皆様の中にも、「子どもの時は苦手だったけど、今では好物！」という食材があるかもしれません。“食材を選んでみる”、“調理してみる”、“盛り付けてみる”といった経験が醸成されるまで、長い目でお子様の興味関心の育ちを見守っていただけますと幸いです。

その二、食事に集中できない・・・

< 原因 >

・ 食事の環境が十分に整っていない

お子様が自分の足の裏を、床や椅子の踏み台などにつけられず、テーブルの下で足をぶらぶらさせていることがあります。足が落ち着かない不安定な状態のまま席についてしまうと、背筋を伸ばして背中から頭までを支えることができず、“体のバランスを維持したまま噛む”という動作が難しくなり、食事への集中が途切れてしまいます。

・ 食事の直前にしていた遊びが気になる

食事の直前まで遊んでいた場合、「まだ遊びたかったのに、なんで！」という気持ちを引きずったまま食卓につく可能性があります。自分が納得していないタイミングで食事が始まってしまうと、目の前の食事に気持ちが向かないまま時間を過ごすこともあります。

< 関わり方 >

・ 食事に集中できる環境を整える

テーブルや椅子の高さ、椅子とテーブルまでの距離などの調節、周囲のテレビやおもちゃの配置を工夫する等、ご家庭にあった方法でお子様の気持ちが食卓に向く環境を整えることが大切です。

食事の支度にお忙しいところではありますが、その合間にお子様の様子を見計らって、「〇〇の遊びをしたら、ごはんだよ！」、「〇時になったら、お箸を並べるお手伝いをしてね」などと年齢に合わせて声をかけながら、“お子様と一緒に”環境を整えていくことで、自然と気持ちの切り替えができるようになります。

「偏食」、「食べず嫌い」、「食事に集中できない」などの様子は、多くのお子様にとり起こりうることです。

そのため、その時々の様子をよく見守り、原因に適した食材の選択や調理方法、食事の環境を整え、食事を楽しむ気持ちを育むことが大切です。日々体を動かして遊び、間食(果物や小さなおにぎり等がおすすめです)を少な目にしつつ、**お子様自身で「お腹がすく」という状態を認識することが、「ごはんを食べたい！」という気持ちにつながります。**

そして、**食事を楽しむ最大の隠し味は、お家の方の“愛情”です。**お子様と一緒に食卓を囲み、“いただきます！”、“おいしいね！”という言葉に含まれるたくさんの愛情をうけて、お子様の心身ともに豊かに成長することを願っております。

今月の絵本 『くだもの』

平山 和子作 福音館書店 定価 990 円(税込)

みずみずしい果物がページいっぱい描かれ、「さあ、どうぞ」と差し出された果物は、今すぐに手を伸ばして「いただきます」したくなるほど。

親子で一緒においしい果物をいただいでください！

次回こひつじ広場のご案内

● 10月19日(水)15:00～
仮装して Let's ハロウィンパーティ♪

● 11月16日(水)15:00～
秋の恵みの感謝祭！！



毎月お誕生日のお祝いが
ございます！お楽しみに！

《 お問い合わせ 》 “愛” みんなにいつまでも “LOVE” for You All, Forever

学校法人のぞみ学園

明王台シャローム幼稚園〔幼稚園型認定こども園〕

住所：福山市明王台1丁目2-7 TEL：084-951-6006

