

給食だより アップルナースリー保育園

9月
September



～遊び食べをしないような工夫～

保護者の皆様が御記入くださった、ご家庭で実践されている工夫を紹介させていただきます。

- ・食事に集中できる環境にする。
(テレビを消す、おもちゃの片付け、ラジオにする等)
- ・食べ終わる時間を決めて声かけをしてから食べ始める。
(時計が読めない場合は数字ではなく絵が付いた時計盤を使用し、
○○の絵のところ針が来るまでに食べよう)
- ・褒めたり楽しそうに食べさせている。
- ・遊びだした時は、親と一緒に食べて、モグモグ・カミカミ「おいしい」と声をかける。
- ・全部食べたなら「デザートがあるよ」と声掛けをし、食を進める。
- ・目を見てしかるようにし、食べ物を口に持っていく。
- ・お皿を片付けるふりをして、きちんと食べるように促す。
- ・遊び食べが始まったら、1回食器を下げる。食事を切り上げる。
- ・ご飯の後にはテレビが見られる等の条件をつけ、ダラダラ食べないように促す。
- ・言うことを聞かないときは、「鬼が来るよ」と言っていたが、最近は食べると「アンパンマンが来てくれるよ」と言うようにしている。



<遊び食べが直らない理由>

- ①お腹が空いていないから食べたくない
→これは親が決めた食事の時間と子どもの空腹のタイミングが一致していないことから起こります。おやつを量を少なくする。食事の時間にお腹が空くようにおやつの時間を早める。外遊びを十分させてお腹を空かせる。まずは食べなくなる条件を整えましょう。
 - ②途中からお腹がいっぱいになってしまい、もう食べたくない
→食事開始時はお腹が空いていたけれど、出された食事が大量でこれ以上食べたくない状態になったとき、遊び食べが始まってしまいます。“子どもが食べきれぬ量”を出すようにしましょう。
 - ③食事の時間が長すぎる
→食事時間が長すぎて飽きてしまい遊んでしまう。
長い時間食べさせるのではなく、もう少し短い時間にしましょう。
 - ④嫌いな食材で口に入れたくない
→「これだけは頑張って食べよう」など、たくさんの量を出し過ぎないようにしましょう。
 - ⑤気が散る環境で、食事することに集中できない
→テレビを消す。おもちゃ箱が目に入ってしまう環境の場合、椅子の向きを変えるだけで子どもの視界からは見えなくなり、気が散らなくなります。
- 遊び食べは好奇心が芽生えてきたという成長の証でもあります。遊び食べをする中でも、食べ物の感触や温度、粘度などを模索しています。「くにゅっとするから食べてごらん」「にんじんさんは甘くておいしいよ」など、食べなくなるような声掛けをしながら、ある程度見守りましょう。また、食事中に大人が立ったり座ったりと用事をしていると、子どもも落ち着いて食べられません。おしぼりや台布巾を前もって用意しておき、一緒に食べましょう。満腹なら30分をめに「ごちそうさまにする？」と確かめて切り上げましょう。



～来月は『早寝早起きをさせる工夫』についてです～

