

幼児期の「食べる」を一緒に考えよう

～食事のお悩みアンケートから～

毎日の食事は、子どもたちの成長に欠かせない大切な時間。でも、「なかなか食べてくれない」「食事に時間がかかる」など、食事についてのお悩みはさまざまです。そこで、保護者の皆さまに食事についてのアンケートを実施しました！

みなさん、こんなお悩みがありました。

18.2% (12件) 食べられる物が少ない

18.2% (12件) 食事中に座ってられない・落ち着きがない

13.6% (9件) 食べる量や栄養バランスが気になる

その他にも

- ・食事に時間がかかる
- ・食感や温度、においに敏感
- ・食事の準備やメニュー決めが大変
- ・食べる量が多い／少ない
- ・外食など家庭以外で困るなど、さまざまなお悩みがありました。

管理栄養士
隅田真唯

幼児期の食事で大切にしたい5つのポイント

1 バランスの良い食事を意識する

幼児期は、心も身体も大きく成長する時期です。エネルギーや栄養素をしっかりとれるよう、バランスの良い食事を意識しましょう。



3 食べ物に触れる経験を増やす

無理に食べさせるのではなく、【見る・触らせる・においをかかせる】など、食べ物に触れる経験を大切にしましょう。「食べてみたい」という気持ちや、食べ物への興味につながります。



ここまで、幼児期の食事で大切にしたい5つのポイントをご紹介しました。光の子学園では、これらを大切にしながら、毎日の給食にもさまざまな工夫を取り入れています♪

2 食事を通して生活リズムをつくる

「おなかがすいた」と感じることは、食事の大切なサインです。【遊ぶ → おなかがすく → 食べる → また遊ぶ】というリズムを少しずつ身につけていきましょう。



4 「自分で食べたい」を大切にする

自分で食べる経験は、食べる意欲や、自分に必要な量を調整する力につながります。子どもの「自分で食べたい」という気持ちを大切に、見守っていきましょう。



5 一緒に食べる時間を大切にする

食事は栄養をとるだけでなく、人と一緒に楽しく過ごす時間でもあります。できる範囲で一緒に食卓を囲み、「食べることは楽しい」という経験を育てていきましょう。



光の子学園の給食提供方法

1 おかわり制度



光の子学園で1回目提供している量

調理員
安井恵美

1回で実際に食べなければならない1食分の量を出したら量が多く見えるため、おかわりも含めて1食分の量になるように提供しています。最初はその子に合わせた量を提供し、足りない分をおかわりで調節。必要な量を食べられるようにしています。

おかわり
できます！



実際に食べなければならない1食の量



調理員
橋本良幸

2 ごはん

ごはんの量の目安

1食あたりの必要量
【1歳～2歳：約90g 3歳～6歳：約100g】

白いお米と一緒に「しんげん」というサプリ米も入れて一緒に炊いています。サプリ米は、米に入れて一緒に炊くだけで5種類のビタミンと鉄分をご飯だけで摂取できるため、ご飯しか食べないお子さんでも、体に必要なビタミンと鉄分を摂取することができます。

1回目に提供するときに計量器で量ってから提供しています。必要量を一度に提供すると見た目の量が多く見えてしまうため、最初はその子に合わせた量を提供し、足りない分をおかわりで調節します。



3 汁物・おかず・おやつ

それぞれのお子さんに合わせて提供しています。



汁物



おかず

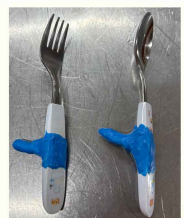


おやつ

子ども一人ひとりの食べやすさや成長に合わせて、量や形状などを工夫しています。

4 用具と食器

基本的に食べるときに使う用具はスプーン・フォーク、箸。食器はコップ・お皿とすべて焼き物ですが、持ち方をサポートするスプーン・フォークやプラスチックの食器もあります。お子さんの成長に合わせて、どれを使うか検討しています。



～子どもたちの「おいしい！」が、心と体の成長につながります～
食べることを、無理なく・楽しく・その子らしく。