



ひまわり通信

山手こひつじ保育園子育て情報誌 30号

寒い日が続いていますね。風邪など引いていませんか？風邪を引かないためには規則正しい生活と食事が大切だと言われています。お子さんの食事についてみなさんの関心は強く、今年度行われた乳幼児期の食事に関する育児講座も多くの方が参加されました。また、サークル「まあるくな〜れ」でも食事に関する質問が多く出ています。今回は食事についてお知らせいたします。

栄養は足りているかしら？

心と時間をかけて作った食事。好き嫌いなく食べて欲しい、完食して欲しいと願ってしまいますね。お子さんの食事のことでは心配なこともあるでしょうが、食べ物の好き嫌いがあるのは、当たり前のことなのです。子どもは初めての味のもの、苦みや酸味のある食べ物はどちらかという危険を感じる味なので、これは食べても大丈夫と、お母さんがおいしそうに食べているのを見ているうちに、ちょっと食べてみようという気持ちになっていくのです。

野菜をあまり食べないと栄養が心配でサプリメントで補いたい、と考えることもあるかと思いますが。最近では子ども用と銘打つサプリメントも出回っていますが、健康食品で子どもに対する効能が、科学的にも証明されているものは、ごく一部で安全性に関するデータさえない商品も多数あるのが実態です。

子ども全体に目をむけましょう！

栄養が足りないかどうかは、子どもを見て判断するのが一番です。元気に遊んでいるのなら「生きるために必要な栄養」は摂れているのです。この事を基本として長い目でよりよい食事を子どもが摂ることができるようにみてあげてください。

そのためには次のような工夫も大切です。

- ① 一緒に食べる人がいて楽しい雰囲気がる。
- ② 食卓には、いろいろな食べ物がほどほどのバランスで登場する。(1週間から1カ月くらいのバランスで)
- ③ 一緒に食べる人がいろいろな食べ物を食べるのをいつも見ている。



食べさせようと一所懸命になるよりは、食べたくなるように環境を整えて「ひたすら待つ」がいいでしょう。生活リズムを整えて、おなかを空かせるようにもしてくださいね。

★今年度の地域活動は終了しました。また来年度よりどうぞ、よろしく申し上げます。

パートナー保育登録をお願いします

メールやインターネットを通してのお知らせを随時しているのですが、是非登録をお願いします。お時間がある時に保育園までお越しください。特別事業参加時には登録のご協力をお願いしています。

社会福祉法人東京山手マリヤ会
山手こひつじ保育園
2015・2・25発行
府中市白糸台4-13-8
TEL 042-314-0840