



令和3年 10月号

食育だより



沖縄でも、草木が少し秋色に変わりましたね。
野菜、果物、魚…スーパーに並ぶ食材からも秋を感じます。
「知りたい!」がいっぱいな子ども達と秋の食材を探してみるのが楽しいですよ。



心の根っこを育てる食

愛する家族や大好きな先生、友達との食事、おいしい時間を共有することは心の距離を近づけます。
子どもにとって食卓は、心の通じ合いの経験をする上でとても大切な場所です。

子ども達が一生懸命に食べる姿は本当に愛しいですね。
大人のまなざしが注がれ、「おいしいね」と声をかけてあげることで
子どもは熱心に食べる(物事に取り組む)姿勢を理解してくれていると
認識します。食を通して、親・人との心地よい関係を心の根底に刻み込みます。



食事のマナーも身についてくる年齢になると、行儀が悪いと直ぐに注意して
しまいたくなりますが…気づくと食事中ずっと怒りっぱなしになってしまうことも!
幼児期の子どもは、好きなものを食べている時や食事に夢中になると、
手づかみ食べになったり、姿勢が悪くなったりすることもあります。
時には状況を受け入れ、様子を見守ることも必要かもしれません。
もちろん、度が過ぎている場合は要所要所で声をかけることも大切です。



参考資料:「食卓の力」で子どもが変わった!(カンゼン)

コロナ禍だからこそ大切にしたい表情

子どもは、表情から気持ちを読み取ることに敏感です。給食時間もマスク着用で子ども達と交流することは
難しいことのようにも感じますが、最低限の言葉かけと表情、うなずき、笑い、納得のしぐさ…
声のトーンやちょっとした動きでも思いが伝わるよう意識して子ども達とかかわっています。

目の動き

うなずき

しぐさ

態度

食卓は心の交流の場です
こども達は、ごはんやおやつを食べながら

ご家庭では、子どもとの言葉・表情の交流で楽しい食卓を囲んで頂きたいと思っています。

参考資料:いただきますごちそうさまVol.76(メイト)