

-給食から-

### ◆食べたいもの、好きなものがふえる子どもに…

乳幼児期は特に「偏食」や「食べムラ」になりやすいお子さんも多いかと思えます。また、口腔機能や、消化吸収能力が高まることで新しい食べものを食べる機会が増えていきます。この時期に、こどもが新しい食べ物に興味や関心を持つ取り組みや、「食べてみようかな」とチャレンジする気持ちになる声かけも必要になってきますね。

### ☆食べてみようを引き出す3つのアプローチ☆

#### ① 食べにくいものを食べやすくする工夫

- ・かみきりにくいもの…小さく切る
- ・苦いもの…炒め煮にする
- ・パサパサするもの…とろみをつける（片栗粉・牛乳）
- ・葉もの…汁物（スープ）にする
- ・魚の臭み…小さなフライ、酢を入れて下茹でする、トマト味が食べやすい

#### ② 体験を増やす

- ・ステップアップした食具にチャレンジ（スプーン➡おはし）
- ・おままごと、食べものに関する絵本の読み聞かせ
- ・買い物での言い当てごっこ、お手伝いなど

#### ③ 噛む楽しさを伝える

- ・歯の成長に応じたかたさ、大きさのチェック
- ・言葉かけ「早く食べて」ではなく「よくかんでみようね」



早食い・丸のみとならないように気を付けて、

よく噛んで食事の場が楽しい場となる土台作りがとても大切です☆

