



長かった残暑もようやく終わり、さわやかな風とともに秋がやってきました。過ごしやすい気候のもと、今月は運動会やお芋ほりと、子どもたちが生き生きと活動する姿をたくさん見ることができますね！

また、秋は実りの季節でもあり、お米やサンマ・秋サバなどの魚やお芋類など、元気の素になる食べ物がいっぱい出回ります。たくさん遊んで！たくさん食べて！この時期にしっかりと体力をつけ、丈夫な体を作って欲しいと思います。



子どもにとっての楽しい食事

子どもにとっての楽しい食事とは、「食べさせられる」、或いは「食べなければいけない」食事ではなく、自分から「食べたい！」と意欲を持って食べる食事のことです。

お腹がすいているからこそ、食欲がわきます！心地よい空腹感を感じているときに食事ができるよう、たくさん体を動かして遊べるようにしたり、食事と食事の間は時間をあけるようにしましょう。

また、目から入る情報も、子どもの食べる意欲を刺激します。暖色系(赤・黄色・オレンジ色など)は食欲を増進させるといわれていますので、盛り付けで色どりを考え、食べる楽しさを感じられるようにしたいですね。

自分で!



やらせて!



【食べる意欲を育てる】



～楽しい経験が食べる意欲につながっています～

- ★ **クッキング** 年齢に応じて、できることをやってみましょう。自分で作った楽しさが、美味しさ・満足感につながります。
- ★ **配膳のお手伝い** 食事のセッティングに関わることで、食べることへの意欲が高まります。自分で盛り付けることで、無理なく食べられる量を調節することができます。
- ★ **野菜の栽培** 小さな苗から育てた野菜に実がなったら！食べてみたいと思いますよね！関わりを持つことから食べ物への興味が生れます。

親子で。

おにぎりを作ってみよう

2歳半を過ぎると、両手を使って丸い形を作る力がついてきます。大人が少し援助をして、おにぎり作りにチャレンジしてみてもどうでしょうか？初めは、ご飯がこぼれないようラップを使って作るのがおすすめです。ご飯茶碗にラップを敷き、ご飯を包んでひとねじりした物を握ります。ご飯の量は子どもの手に収まるよう加減しましょう。

