



門司保育所(みどり園)

2025年10月号



長引いた残暑も和らぎ、少しずつ秋を感じるこの頃です。園では先月より新米を使った給食を提供し始めており、今月も秋の味覚を更に楽しんでいきたいと思っています。「食欲の秋」は、寒くなる冬に向けて体温維持に必要なエネルギーを蓄えておくためとも言われます。子ども達の食欲に合わせた給食提供に努めていきます。

食事の時間を楽しく 【集中して食べる習慣を身につける工夫】

「園では食べるのに家では食べない」というお悩みを聞くことがあります。子どもが食事に集中できる環境作りが大切です。

子どもが食事に集中してくれると、家族みんなで笑顔で食卓を囲む時間が増えるはずです。

ポイント1. 盛り付けを工夫する

なかなか食べ終わらない…その背景には「量が多くて食べきれない」「食事に飽きてしまう」といった理由が隠れていることも。そんな時は少なめに盛り付けることが効果的です。子どもが目の前の量に圧倒されることなく「これなら食べられる」と感じる事が大切です。そして、無理なく完食することで達成感が生まれ「もっと食べたい!」という前向きな気持ちが生えることも。おかわりを自分で盛り付ける体験も取り入れると、より食事を楽しむことが出来るそうですね。



ポイント2. 食事時間を短くする



食事時間が長くなると、子どもの集中力

が切れてしまい、結果としてだらだらとした食事になりがちです。「食事時間を短くする」というシンプルな工夫が集中力を高めることに繋がります。大人が率先して集中して食べる姿を見せることで、子どもも自然とペースを合わせるようになります。また、「自分で準備したものを食べる」だけでも食べることに集中することにつながり、結果として短い時間で食べ終わることができます。

ポイント3. 食事後の楽しい予定を伝える

食事の先にワクワクすることが待っていると分かれば、「早く食べよう」という意識が芽生え、食事への集中も高まります。「食べ終わったら絵本を読もうね」「一緒にパズルをしようか」などと子どもの好みに合わせた小さなイベントを準備しておくのが効果的です。食事に集中しない子に対して「早くしなさい」と叱るよりもポジティブな方法で行動を促すことができます。



ポイント4. みんなで一緒に食べる

テレビがついたまま食事をとっていませんか? テレビがついていると画面に夢中になって、食事の手がとまってしまう原因です。家族や友人と一緒に食卓を囲み、一緒に食べる人と料理が見える環境を整えましょう。テレビを消したことで感じる静けさは子どもの集中力を育てる時間になりますし、一緒に食べる人との会話を楽しく賑やかさからは、「食事は楽しい時間だ」と感じる事ができます。大好きな人と囲む食卓から得られる幸福感は子どもの豊かな心を育みます。



10月の食育活動

食具の持ち方(きらきら組)

4月に食具の持ち方について話を行ってから半年が経ちました。これまで日々の食事の中で頑張ってきた成果を確認するとともに、より正しい食具の使い方を身につけることができるように、ゲームを取り入れながら、楽しく取り組みたいと思います。

三色食品群(ぴかぴか組)

三色食品群とは、食べ物に含まれる栄養の働きを分類したものです。この三色食品群を使って食べ物の働きや、いろいろな食品を食べる大切さを学んでいきます。話の最後には子ども達が色分けにチャレンジ。正しく色分け出来るかな?