

教えて!トマト先生!!



食事に関する悩みといえば偏食や少食、遊び食べや箸の使い方、マナーも気になるところです。子供たちが好きな歌に「どうしてお腹がへるのかな…お腹と背中がくっつくぞ」という歌があります。「おかあさんおなか空いたよ～」と、元気な声が聞こえそうです。遊んでいて気がつけばお腹がぺこぺこ。そんな時は、ちょっと苦手な食べ物もいつの間にか口の中に入っているかもし

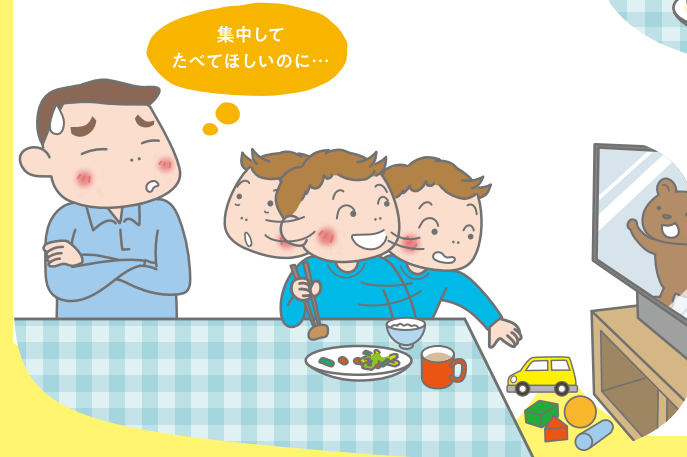
れません。しっかり身体を動かして楽しく食べる。それは何よりのご馳走。心の栄養にもつながるのではないのでしょうか。悩みもいつの間にか解決しそうですね。

富田 雅子先生

広島文化学園短期大学保育学科 准教授 / 愛称はトマト先生 / 研究分野は、幼児教育学、保育学、子育て支援 / 保育、子育て支援等に関する研究多数



「遊ぶ」は「学び」



おしえて!先輩パパ・ママと一緒に作ろう!苦手克服レシピ

ピーマンのツナ詰め

ピーマンを縦に二等分し、ツナ、みじん切りにした玉ねぎ、卵を混ぜ合わせてピーマンに詰める。フライパンで両面に焼き目をつけて完成!



しいたけ たっぶりギョウザ

刻んだしいたけとお好みの具材を合い挽き肉と一緒に混ぜ込み、子供と一緒にギョウザの皮で包もう♪

memo
挽き肉を練るのが面倒な時は、ツナを混ぜ合わせて肉ダネに。时间短くなるし、子供も喜びます!(Aさん)

memo
ギョウザ作りなら、料理に楽しく参加してくれること間違いなしです。しいたけが入っていることなんて忘れて食べてくれます!(Bさん)



学びPOINT

ピーマンは、ヘタをとる、縦に切る、種をとると複数の工程があり、食材への関心も高まります。苦手克服のために、まずはピーマンへの興味を育ててみましょう。

家庭でできるアイデアたくさん! 親子コミひろしまネット 親子コミ <https://www.pref.hiroshima.lg.jp/site/oyakokomi/>



遊び 学び 育つ ひろしまっ子!

広島県教育委員会乳幼児教育支援センター

次ページで
ご紹介!

5つの力を育む関わり方

子供にとって遊びや日々の生活の全てが学びです!

「遊び」や「生活」は子供にとって探究の宝庫。遊びや日々の生活の中で、発見すること、体を動かすこと、創造すること、困難を乗り越えること、人と関わることを繰り返し経験することが、主体的に学び続けることにつながります。日々の食事と同じです。子供への声かけのポイントは、「～しないといけない」という枠にとらわれず、「自分でできた」という成功体験をわかりやすく伝えることです。食事の困りごとから、子供の学びにつながる関わり方が見えてくるはずですよ。

乳幼児期に育みたい

5つの力

感じる・
気付く力

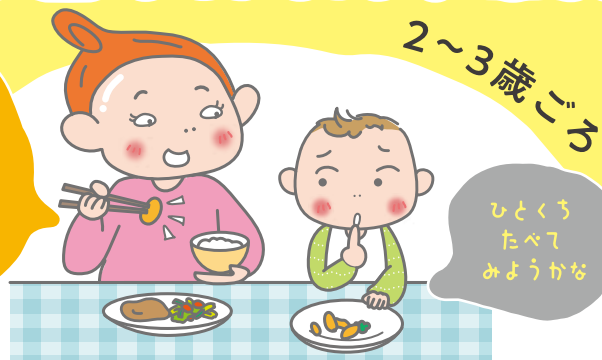
うごく力

考える力

やりぬく力

人と
かかわる力

ニンジンさん
パクパク!
〇くんにも
食べて
ほしいって!



2～3歳ごろ

ひとくち
たべて
みようかな

嫌いなものは無理に食べさせなくても大丈夫!
大人がおいしそうに食べる姿を見せる

食べ物への好き嫌いが顕著になる「イヤイヤ期」。体の成長が少し緩やかになる2歳頃は食欲も落ち着いてくるため、好きなものを選んで食べなくなる傾向があります。子供が食事自体に嫌なイメージを抱かないよう、好き嫌いとは事実として受け止め、好きなものや食べられるものを増やしてあげようという気持ちに切り替えて、無理強いないことがポイント。大人がおいしそうに食べることで、食べることの楽しさを伝えられると良いですね。

感じる・
気付く力

人と
かかわる力

子供の発達には個人差が大きく、環境によっても異なります。年齢でなく、子供自身の力がどのように育まれているのか、考えながら見守れると良いですね。

3～5歳ごろ



はし、
つかってみたい!

今日は
どれを使って
食べる?

おはし
使えたね!
すごいね!

箸、スプーン、フォークも用意して
本人が使いたいものを選ぶように

そろそろ箸を使い始める頃。本人が箸を使いたいという意欲が出てきたタイミングを見計らって用意してみましょう。手先の動きの発達には個人差があるため、食事中に厳しく箸の使い方を注意すると、食べることも体が嫌になってしまうこともあります。うまく使えるまでは、本人が使いたいものを選んでるようにして自分で食べたいという気持ちを大切にあげましょう。

うごく力

考える力

人と
かかわる力

ごはんに集中できる環境づくりで
食事時間にメリハリを

子供が自分で食べる量を決めたり、食事時間の目安やその後の予定を伝えたり、20～30分を目安に食器を片付けたりして、メリハリをつけてみましょう。テレビを消して食事中は会話を楽しむ時間にして、マナー中心の声かけにならないよう「ごはんは元気のもとだね」「デザートも一緒に食べようね」「もう少しでお皿がピカピカだね」など楽しみながら食事ができる声かけを心がけましょう。

時計の長い針が
上に来るまでに
食べられるかな?

うごく力

考える力

やりぬく力



あと少し
たべて
みようかな

ここが
ポイント!



食事を一緒に楽しむことが、子供の食に対する興味や関心につながります。また、食に興味をもつきっかけづくりに、子供と一緒に食材を買いに行ったり、食事の準備を楽しんでも良いですね。

3～5歳ごろ