

先日はお忙しい中子育て支援に関するアンケートにご協力いただきましてありがとうございました。アンケートにより保護者の方の子育ての悩みや疑問に感じていることが見えてきました。共愛会のこども園として子育てのヒントになるような情報を発信していきたいと思います。アンケートの結果を踏まえ食事に関しての「こんな時どうしたらいいの？」という場面について考えてみました。

## こんな時どうしたらいいの？

### ① 偏食が多い

・苦手な食材は小さく切ったりすりおろして、見た目を変えてみる。また、ハンバーグやカレーライスなどに混ぜ込み試してみても？汁物に入っていると飲み込みやすく、食べやすい場合もありますよ。



1人で食事をしていませんか？園ではお友達の食べている姿を見て、一口食べてみるきっかけになる事もよくあります。子どもと一緒に食べられる環境を作ることも偏食をなくす一歩になるかもしれませんね。

・こども園では自分たちでお世話をし、生長や収穫を経験し、それを使ったクッキング（いももち・カレーライス・ポテトサラダなど）を楽しみ、食材などに興味をもつ取り組みも行っています。今まで食べられなかったものでも「おいしい！」という声も聞こえてきますよ。また、簡単なお手伝いをする事で、食事に対する興味や関心が高まるきっかけになり、子どもも役に立てることが嬉しい場面になりますね。



### ② 遊び食べ・食べることに興味がない

- ・周りの環境に気を取られていませんか？（テレビや出しっぱなしのおもちゃや大きな音など…）
- ・毎日の食事の時間は同じくらいですか？生活リズムを整え、たくさん体を動かし、お腹を空かせることも大切です。
- ・イスやテーブルは体に合っていますか？高さが合わない姿勢が崩れ食事が進まないこともあります。園では体格に合わせ、足がしっかりつくように床に台を置いたりしています。また食器は自分ですくいやすい形状ものを選ぶことも大切です。自分で食べられて嬉しそうですね。



### ③ 時間がかかる・食べる量が少ない

- ・子どもが食事に集中できる時間は15～20分とも言われています。食事の時間を決めてみるのも良いかもしれませんね。
- ・完食できる量を盛り付けることで、「全部食べれた！」という満足感につながります。「早く！」と言い過ぎなくても食べることが出来る量に減らして段階を踏んで、食事量を増やしてみてもどうでしょうか？



## 園でも人気！！

### ドライカレー

- 材料 ・豚ひき肉（200g）・人参（小1本）・ピーマン（2個）・玉ねぎ（大1個）・バター（10g）  
・カレールー（2～3かけ）・炒め用油（適量）・ケチャップ（大さじ1）・ごはん（適量）



1.人参・ピーマン・玉ねぎをみじん切りにする



2.サラダ油をひきひき肉を炒め、火が通ったら野菜を入れさらに炒める（しっかり炒めることで野菜のくさがり消えます）



3.野菜がしんなりしたら浸るくらいの水を加えて煮る  
水分がなくなってきたらルー、バター、ケチャップを加える。



4. ご飯にかけて完成！！  
☆ぜひ、お試しください☆