



パクパクだより



明照保育園

暦の上では「春」ですが一年で最も寒いのが2月です。風邪やインフルエンザ等が流行する時期です。手洗い・うがいをしっかりと行い、バランスの良い食事と睡眠をとる等の予防策をしっかりとるようにして、寒さに負けないように気をつけましょう。



食事が楽しくなる言葉かけ

生活の中でいろいろと困る場面があります。「この方法をすれば大丈夫」というものではありませんが、回りの大人のちょっとした「言葉かけ」で子どもの気持ちが変わることがあります。食事をおいしく楽しく食べることにつながればいいですね。いくつかご紹介いたします。

言葉かけ：「これだけは食べてみようか」と苦手なものを子どもの前で減らす。自分の食器にあるものは食べなければならないと思うようです。量を少なくすることで、「食べてみよう」という気持ちになることが多いです。

ポイント：子どもの前で量を減らすこと
減らす量を徐々に少なくすること



子どもの好き嫌いは一過性のものが多いようです。少しでも食べられるようになると、自信がつき、苦手なものにも少しずつチャレンジしてみるようになります。

苦手な物が多い場合

保育園では食べているようだけど、苦手なものは家ではなかなか食べてくれません。



食べるのが遅い場合

いつも食事に時間がかかってしまいます。

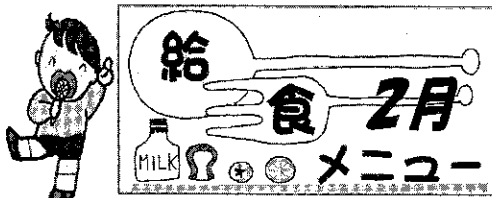


言葉かけ：「お口の中のものなくなったら、次のものを食べようね。」
「ひと口の量をもっと食べてみようか。」
など、具体的にどうすべきか伝える。

「早く食べなさい!」と言っていないですか? 食べるのが遅い子は、「早く!」だけではなかなか進みません。

ポイント：遅くなる原因を見つけること
原因を取り除く具体的な言葉かけをすること

原因で多いのは、一口量が少ない、噛むスピードが遅い、お箸などを置いている時間が長い、姿勢が悪く食事中に遊ぶことが多いなどです。このような原因に子どもが気づいていないので、具体的に伝えるのが有効です。



材料(4人分)と作り方

米	1カップ
酒	.8g
塩	少々
大豆(乾燥)	28g
油揚げ	12g
板こんにゃく	40g
干しいたけ	4g
人参	41g
さやいんげん	21g
砂糖	4g
みりん	8g
しょうゆ	20g
削り節(だし汁用)	適量

1. ご飯は酒・塩を加えて炊く。
2. 大豆は一晩水に浸しておく。油揚げ、こんにゃくは湯通しする。さやいんげんは小口切りにし、下ゆでしておく。人参は1cm角にする。
5. 干しいたけは、水に浸して戻し1cm角にする。
6. 戻した大豆は下ゆでする。
7. だし汁(干しいたけの戻し汁も使う)で大豆、干しいたけ、人参、こんにゃく、油揚げを入れ、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて煮る。仕上げにさやいんげんを加え、炊きあがったご飯と具を混ぜる。

※材料の大きさは大豆と同じ位の大きさに合わせるといいでしょう。大豆は水煮大豆を使用してもいいです。その場合は一人15g程度で使ってください。