



3月



# 給食だより



わかたけ保育園  
令和7年

☆ 食育テーマ ☆

## 子どもの食事あるある「Q&A」パート2

今回もよく頂くお悩みについての、Q&Aです。

子どもの姿に必ず理由があります。しかしその理由の原因(背景)は複合的なことが多く、子どもの数だけ手立てがあるため、1つずつ取り組まれてみてください😊



詰め込み食べをしたり、よく噛まずに飲み込むように食べています。「ゆっくり1口ずつ」と声をかけても、なかなか身につけません。何かできることはありますか？



年齢にもよりますが、自分の口腔のキャパシティ(1口量)がよくわかっていない場合に、詰め込み食べをする傾向があります。また1口量を獲得できていないと、よく噛まずに飲み込むように食べる癖がつきやすくなります。

1口量を獲得するには**子どもに親切な食事の環境づくりと食事のテンポをつくる**ことを取り組まれてみてください。



### 子どもに親切な環境 ①お皿

返しが無いお皿はスプーンですくいくく、犬食いなど姿勢が崩れたり、手でつかんで食べる姿になりやすくなります。

お皿からすくうことが難しいと、直接お皿からかきこむ習慣や、口にいれすぎる要因になります。

返しのついていないお皿を準備する



返しが深くすくいやすい大皿



園で使っているお皿も購入できますので、興味ある方はお尋ねください。

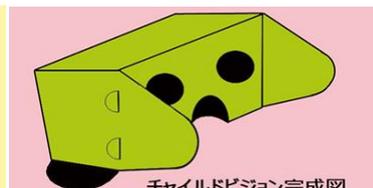
### 子どもに親切な環境 ②ワンプレートに盛る

子どもの周辺視野が発達途上で視野がまだ狭いという理由から、概ね4~5歳頃までワンプレート(縁のある皿)のほうが食べやすく親切です。

お茶碗で別にご飯があると、「こっちだよ」という大人の声掛けが増えたり、介助が難しくなるため、テンポの獲得のサポートも難しくなります。

テンポのサポートは具体的には、ご飯とおかずの1口量をリズムよく食べることを促すサポートですが、お茶碗を持っていると子どもによって1点食べ(ご飯だけまず食べる)習慣がつきやすくなる可能性も高くなります。

ネットの検索で「チャイルドビジョン」と検索頂くと、子どもがどんな風に見えるかを体験できるお面がつくれるようになっています😊



チャイルドビジョン完成図

