



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3

前回に引き続き、子どもに親切的な食事の環境づくりをご紹介します。子どもの食事の姿が気になるとき、そこに必ず何か理由があるため、1つずつ取り組まれてみてください😊



Q

食事中に席をたって、あそび食べになったり、なかなか落ち着いて座って食べられません。何かできることはありますか？

A



3月のお便りの情報とあわせて、子どもに親切的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。



子どもに親切的な環境 ③椅子と机

犬食い姿勢
時間がかかる
あそび食べ



子どもの姿勢
を確認する

机の高さ



座ったときに
胃の位置が
テーブルの高
さが目安

椅子の高さ



両足のかかと
が床面に
つくように

姿勢が崩れる



背もたれに背
中をつけると
安定します

①テーブルが子どもの
胃くらいの高さになっ
ているか

②テーブルとの間は
こぶし1つ分くらい
空いているか



③足が床についているか
必要に応じて足置き
など（写真）を準備
する
足が床についていない
だけで咀嚼力が1/3
程度になる可能性が
あります



④座る位置が浅いと姿勢の保持が
難しいので、深く腰掛けるように。
奥まで座ると足が曲げられない
ようであれば、背もたれに補助の
クッションなど（写真）を準備する



子どもに親切的な環境 ④モデルをみせる

大人が食事中
よく立ち
あがる



大人がゆったり
とした雰囲
気をつくる

子ども達にとって
コミュニケーションの
9割は「非言語コミュ
ニケーション」！！

POINT



話す
スピード

声のトーン
重い・低い

声の
ボリューム

姿勢
身体的な距離

眼差し
目の動き

表情

雰囲気

振る舞い
ジェスチャー

子どもは非言語コミュニケーションの達人、つまり言語よりもまずは目でみて学びます。そのため、食事（食べ方）のモデルも大人の振る舞いから、学んでいきます。食事中に歩き回ったり、食べながら遊ぶ姿があるとき、実は大人がよく食事中に立ったり座ったり、動き回っている姿がモデルになり、習慣化していることがあります。

食事の準備がある程度できてから、子どもを食卓に呼ぶなど、なるべく立ったり座ったりのないように工夫されてみてください😊