



食事だより 12月号



平成27年12月1日

●子どもの食事は、大人がいっしょに

食事とは、人と人が一緒に食べることです。

食卓は、同じ相手と、毎日、近い距離で、同じ時間を共有する場所なので、子どものがんばりやどうしても食べられない好き嫌い、失敗が受け入れられる安心感のもてる場所です。押しつけ、小言を聞く場所はおいしくありません。

今日、あった出来事など楽しく話しながら食事が出来ればいいですね。

●子どもの生活リズムをつくる5つのポイントを大切に

幼児期・学童期は、生活リズムを確立する大切な時期です。

- ① 朝は決まった時刻に起きましょう。
- ② 朝ご飯は1日のスタート。簡単な料理でも、大人と一緒に食べましょう。
- ③ たくさん遊んで、お腹をすかせましょう。
- ④ 夕ご飯は時刻を決めて、寝る2時間前には食べましょう。
- ⑤ 暗い部屋で、大人といっしょにゆっくり眠いましょう。

●一緒につくるお手伝いは、子どもにとって必要なこと

調理技術の獲得は、自立へのステップです。食卓の準備や調理の手伝いは、幼児でもできることがたくさんあります。子どもができることを一緒にやってみましょう。



pixta.jp - 3839757

●お手伝いをするといいことがある

一緒につくると、

食べることへの関心が高まります。



家族が喜んだり、ほめてくれる

心地よい経験で、こどもはぐっと成長します。



#42817444