

保育園には8月から新しいお友だちが増え、にぎやかに楽しく過ごしています。まだまだ暑い日が続くので体調を崩さないよう気をつけていきたいですね。さて、お休み中に夏ならではの物をいただく機会もあったのではないのでしょうか。初めての食べ物や旬の食べ物に挑戦し、「食べることが楽しい！」という気持ちを育めるようにしてあげたいものです。意欲的に楽しく食べる子どもに成長していくために、大切なポイントをお伝えします。

食事を楽しむポイント

○食事を味わって食べる

美味しさを感じるためには、食べる体験を通して、見た目や味、匂い、食感などに慣れることが大切。

たとえ苦手で食べることが出来なくても、見るだけでも、抵抗感を減らすことはできます。大人が楽しく食べる姿を子どもに見せてあげられるといいですね。



○食事づくりや準備に関わる

子どもたちは、お手伝いが大好き。お手伝いをお願いしてみると、ちょっぴりおにいさん・おねえさんの顔つきに…！野菜の皮むきや水洗い、簡単な盛り付けなどがおすすめです。達成感や満足感を知ること、より主体的に食事を楽しむことができます。

○一緒に食べたい人がいる

みんなと食べると美味しい！と感じるのは家族やお友だち、大切な人と食べ物を通して共感できるからです。穏やかな食事を経験することで、安心感や信頼感を深めることができます。



～とうもろこしの皮むきをしました～

今が旬のとうもろこし。

新鮮な皮付きのものは、みずみずしくて甘みがあります。

子どもたちの腕より太い立派なとうもろこしでしたが、一生懸命むいてくれました。たくさんの皮がついていること、柔らかいおひげがついていること、とうもろこしの匂い…触ってみると発見がたくさんありました。

黄色い粒が出てくると「みてー！つぶつぶかわいーよー」と嬉しそうに見せてくれました。

おやつ時間に、ホットプレートで焼いて出来立てをいただきました。

大きなお口でガブリ！！とっても甘くて美味しかったね！

