

梅雨入りしたものの、良いお天気が続いていますね。子どもたちは、暑さを吹き飛ばすかのように元気いっぱい！園内にはかわいい歌声や笑い声があふれています。給食の様子を見ていると、子どもたちの食べ方に少し変化が出てきたように思います。日々変わる子どもの様子に目を配りながら、食事を練習の機会と捉えておらかな気持ちでサポートしてあげたいですね。

よく噛んで食べる

よく噛んで食べることの目的は、健康的な食事を美味しく、楽しく、安全に食べること。子どもの発達に段階に応じた適切な食事の支援を。

○あせることなく、ゆっくり進める

乳幼児期には、突然食べることを拒否する時があります。今まで平気だったものを、嫌がって吐き出したり、飲み込まずに口に溜めたり。

そんな時には無理強いをしたり、食べ方に対して「〇〇してはいけない」と制止するのは逆効果。少し前の形態に戻したり、自分で手に持って食べられるものにしてみるなど、あせらずにおらかな気持ちで接してあげたいですね。

○食べやすい形態に調理する

子どもの発達に合わせて、一口量に合わせた大きさにしたり、一口量を前歯でかじり取れるように調理しましょう。子どもが「口を閉じて咀嚼できる形」に調理することが大切です。



ピーマンの種取りをしました！



この日の給食は、おじゃこピーマン。子どもたちにお手伝いをしてもらうことにしました。

切り込みの入ったピーマンを半分に割ります。

「お水でできたー」「種ついてる！」触ってみるといろいろな発見がありました。

小さい種を丁寧に取る姿は真剣そのもの。

「みんなのお口に入るくらいにちぎってみてくれるかなー」

うーん…これくらいかな？

とそれぞれに考えながらちぎってくれました。

いろんな形ができたね。

ホットプレートで炒めると、じゅうじゅう音がして香ばしい香りがしました。

鮮やかな緑色に少し抵抗もあったようですが

食べてみると美味しく、おかわりもしてくれました。

中には「ピーマンとおじゃこ、買いに行く！」と言っている子も。

後日、給食にでてきたピーマンを見て「この前、種取ったねー」

と楽しそうに話し、パクパク食べてくれていましたよ。

