

今年の夏は例年以上に暑く、秋の訪れが待ち遠しく感じます。8月の食事だよりでは夏バテ予防について取り上げていましたが、夏の終わりの今の時期にも疲れが出やすいので、参考にさせていただいて元気いっぱいにご紹介したいと思います！ 今月のおたよりでは集中して食事をするポイントについてご紹介します。



子どもの食事に対する集中力を高めるには



毎年実施させていただいている食育アンケートでも、

- ・食事に集中できず、遊んでばかりいる
- ・食事が終わっていないのに、ウロウロ歩き回る
- ・食べ終わるまでに時間がかかる といった悩みが多く寄せられています。



お家での食事の際に工夫していただければ集中力アップのポイントをまとめてみましたので、何かしらの『ヒント』となれば幸いです。

●椅子に座ったときの足・おしり・背中はどうなっていますか？

- 『足』がぶらぶらしていませんか？
- 『おしり』の位置が低すぎて、テーブルの位置が高くなっていませんか？
- 『背中』が背もたれから離れていて、体勢をキープしにくくなっていませんか？

上記のような状態で座って食べていると、子どもはバランスをとることに必死で、食事に集中しにくい環境です。牛乳パックやお菓子の空き箱、百貨店で販売されている踏み台等を利用して足がしっかりつくようにしてあげたり、クッションで高さや背中との隙間を調整してあげると良いです。

●繰り返しが大切な『言葉』のかけ方

人は、『指示』『命令』には瞬間的に『反発する』脳の性質があるそうで、例えば「早く食べなさい」「座って食べなさい」という言い方だと、言われた内容よりも指示・命令されたという事実が強く印象に残ってしまうのだそうです。今回の例でいくと、「食べようね」「すわってたべようね」など受け止めやすい言葉がけに変えることで食べる意欲につなげていきたいですね。

また、「きょうのおかずはホカホカの煮物だよ」「きゅうり、カリカリ音がするよ」「海を元気いっぱい泳いだお魚さんを食べたら上手に泳げるようになるかな」などお子さんの興味を引く言葉がけも良いですね。



●食事以上に気になるものがある？

おしゃべりが好きなお子さんは聞いてほしいとなかなか食事が進まなかったり、食事前にしていた遊びが気になったり、、、おしゃべりは、子どもの目を見てじっくり聞いてあげると、「気を引きたい」気持ちが落ち着いてきて、頃合いのよいところで「続きはごはんの後で聞かせてね」と食事を促してあげれば納得してごはん集中しやすくなります。また、4・5歳児さんくらいになれば「時計の長い針がここに来るまでに食べようね」と、シールなどを貼っておくのもおすすめです。30分くらいを目安にするとよいでしょう。おもちゃを目に見えないようにしまっておいたり、テレビは消しておくなども大切です。

おしらせ

今月も食中毒予防のためお弁当の日はありません。

29日はスペインの料理を提供します！！

お楽しみに♪

