



このおたよりは、香南市教育委員会子ども課栄養士による「食育」に関するおたよりです。今回は、「幼児期前半」の食事のお話しです。

「幼児期前半」の食事について

生活リズムの基礎をつくる重要な時期です。活動範囲が少しずつ広がり、好奇心も強くなってくるので、食への興味や関心ももてるように、食べる意欲を大切に、食体験を広げていきましょう。

経験して育つ子どもの味覚



「酸味」や「苦味」は、本能から「危険な味」と判断するため嫌がる味とされています。特に、幼児は、大人の2倍も敏感に感じると言われています。これらの味は、経験して覚えていく味です。毎日の食事の中で、さまざまな味を味わうことが大切です。

手づかみ食べから食具の使用へ

手づかみ食べで一口量を覚え、手と口の連携した動きを習得します。そうすることで、スプーンやフォークを使って食べることができるようになります。最初は手伝い、スプーンで食べ物をすくったり、口に持っていったりすることから始めます。



（食具の選び方）

- ・スプーン・・・柄が握りやすく、長すぎないもの。すくうところが深くないもの。
- ・食器・・・縁が立ち上がっていてすくいやすいもの。重量のあるもの。

～この時期によくある悩み～

あそび食べ・・・食べる気がなくなり、食べ物をおもちゃにしてしまう「あそび食べ」子どもがある程度は自分で食べたら、残りは介助しながら与えましょう。顔をそむけたり、イヤイヤをしたりしたら、ごちそうさまのサインです。早めに切り上げるようにしましょう。



次号は、「幼児期後半の食事について」です。
お楽しみに！