



新緑が鮮やかな季節になりました。進級児たちは食べる量もおかわりの量も増え、体も大きくなったように感じます。新入園児たちも園生活にだいたい慣れ、笑顔で昼食を食べています。



子どもにもある5月病！～スキンシップを大切に

入園式から1か月が過ぎ、新入園児も進級児もそれぞれ環境が変わり、緊張を感じながら迎えた5月です。

集団生活に慣れずに、我慢していたことがゴールデンウィークをきっかけに園での生活が我慢できずストレスを感じている子どもがいます。

登園拒否、食欲の低下など、体調の変化をみながらご家庭では、ていねいに話を聞いたり、スキンシップを大切にしましょう。



ゴールデンウィーク!!
お友達と一緒に
クッキングでモ!

園の食事～食事マナーを身に付けるために

園の食事は乳児、幼児の一定量は決められています。一人ひとりの様子を見ながら、無理のないように配膳しています。

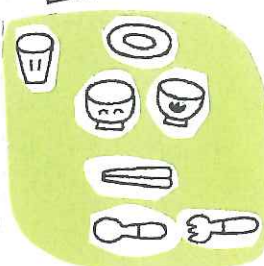
食事のマナーについては保育園では繰り返していねいに伝えます。

茶碗の持ち方、スプーン、箸使い、姿勢等、ご家庭でもぜひ、正しく身につくように声かけしてください。



食事のマナーは何歳から？

「3歳頃までの食事習慣は一生もの」といわれるほど、幼児期のマナーは大切です。マナーというよりも難しく聞こえますが、年齢に応じてできる、簡単な食事の習慣です。例えば、1歳児には、食べる前の「いただきます」の挨拶を。言葉がわからなくても、大人がお手本を示してあげると、まねをして手を合わせます。2歳児には、姿勢を正して食べることや、食器の持ち方、使い方を教えましょう。このように、日常的にしていることを伝えるだけでよいのです。焦らずにゆっくと始めてみましょう。



食べるときの机・椅子・姿勢



椅子に座っての食事は、1人でお座りができるようになる頃を目安に行います。テーブルは肘を曲げた状態で腕を90度に置ける高さに。椅子は、ももが圧迫されないこと、足の裏がきちんと床に着くこと、猫背にならず楽な姿勢で座っている物を選びましょう。また、両肘を広げても隣とぶつからない距離をとることも大切です。



姿勢の良い座り方は
食事を可成りに噛み
切る力(モト)になります。
姿勢を見直して下さい!!

テレビを見ながら食事をしていますか？

テレビを見ながらの食事は、大人でもつい食べ過ぎてしまい、肥満の原因になります。ましてや、子どもがテレビに夢中になってしまうと、食事の時間が長くなり、よくかまない、食べ残しが増えるなど、食事への集中力を欠き、満足感の得られない食事になりかねません。食事をするときはテレビをつけず、家族そろって会話をしながら、楽しい雰囲気の中で食べるように心がけましょう。



家族で一日に
あった事ほど
お話ししてから
食事を取ると
いいですね!!