

たのしくたべようニュース

感謝の気持ちを持って食べましょう

わたしたちが食事を食べられるのは、生き物の命や多くの人の働きがあるからです。子どもたちには、米や野菜、肉や魚などの命をいただいていることを伝え、感謝の気持ちを持って味わって食べましょう。

家族みんなで食事のあいさつをしましょう

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちを込めてあいさつをしましょう。

いただきます

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

ごちそうさま

食事をつくるために食材を育てたり集めたり、料理をつくったりして駆け回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。



「ありがとう」の気持ちを伝えましょう



お手伝いしてくれて
ありがとう

うれしいな

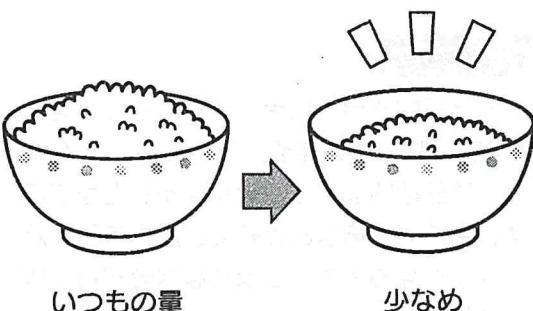
はしを並べるなどの簡単なお手伝いをしてもらい、「うれしい」「助かるよ」などの「ありがとう」の気持ちを伝えましょう。日頃からおとなが感謝の気持ちを伝えることで、子どもたちは感謝される喜びや、役に立てた充実感を得ることができます。

苦手なものもひと口だけでも食べてみましょう

幼児期の偏食は固定されたものではないので苦手なものでも食卓に出すようにして、「おいしいよ、少し食べてみよう」と声をかけ、無理強いはせずに見守りましょう。味つけの工夫や周りのおとながおいしそうに食べるところを見せると、興味を持って食べてくれることもあります。ひと口でも食べることができたら、「すごいね！」とほめてあげてください。



盛りつけを工夫して「食べ切る」経験を



子どもの食欲にはむらがあり、よく食べる日とあまり食べない日があります。機嫌よく元気であれば問題はありません。少食の時は、いつもより少なめに盛り、足りないようならおかわりをあげましょう。そして食べ切った時には「全部食べられたね！」とほめると、「全部食べた」という達成感も味わえます。

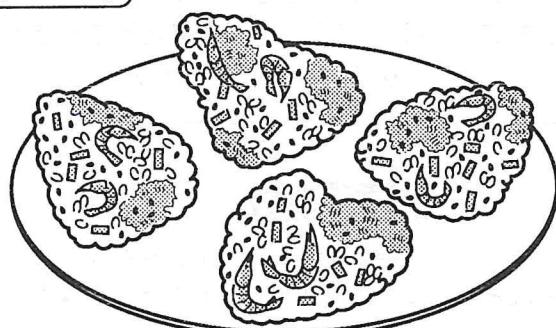
また生活リズムをととのえ、おなかがすくように外遊びなどで体を動かしましょう。

かみかみ
レシピ

かみかみごはんせんべい

材料 (4枚分)

- ・ごはん…50g
- ・こまつな…10g
- ・ピザ用チーズ…小さじ2
- ・黒ごま…小さじ1
- ・干しあくらえび…大さじ1
- ・しょうゆ…少々
- ・ごま油…少々



つくり方

- ①こまつなをゆでて水気をしぶり、1cm幅に切る。ごはんが冷めている場合は温めておく。
- ②①とピザ用チーズ、黒ごま、干しあくらえび、しょうゆをボウルに入れ、よく混ぜる。
- ③②を4等分にして丸め、ラップフィルムにはさんで平らにつぶす。
- ④フライパンにごま油を入れて熱し、ラップフィルムをはずした③を焼き色がつくまで焼く。