



# ぱくぱくだより

ナーサリー にじいろ♥まむ

令和6年4月1日発行 No.26



## 楽しく食べる子どもに

「～保育所における食育に関する指針～」より



庭のプランターにミニトマト・キュウリ・スナップエンドウの苗を植え、水やりがスタートしました。スナップエンドウには「白いお花が咲いたネ～！」と言いながら、日々観察を楽しんでいます。



### 『健康生活』



朝、気持ちよく目覚め、よく食べ、よく学び、夜はぐっすりと眠るという望ましい生活リズム。その起点となるのが「朝ごはん」です。朝ごはんをしっかりと食べて、生活リズムを整えることは、子どもの身体と心の健康に繋がります。

### \* 健康生活チェックリスト \*

- 朝の光を浴びる
- 朝ごはんを食べる
- 昼間は元気に体を動かして遊ぶ
- 同じ時刻に布団に入る
- 寝るときは部屋を暗くする
- 夕食は寝る2～3時間前に食べ終わる
- 夜のブルーライト（テレビ・スマートフォン）は厳禁とする
- 寝る直前に激しい活動をしない
- 平日も休日も、できるだけ就寝・起床・朝食の時刻を変えない



\* チェックリストを参考に、子どもの健康な身体作りを心掛けましょう！！

発達には個人差があります。どうか、育児書や子育ての手引き、インターネットの情報だけを見て焦らないでください。ゆっくり、ゆったりとした気持ちで、子どもが「食べさせられる」のではなく「子ども自ら食べる」ことの基礎をつくるということが大切な時期です。

### 【5つの子ども像】



① お腹がすくリズムの持てる子ども



② 食べたい物、好きな物が増える子ども



③ 一緒に食べたい人がいる子ども



④ 食事づくり、準備に関わる子ども



⑤ 食べ物を話題にする子ども

この様に乳幼児期は、自分で食べる＝「ひとり食べ」、みんなで気持ちよく食べる楽しさを知る＝「社会食べ」を身に着ける重要な時期ですが、「食べる」というスキル・体の能力を機械的に伸ばすことだけではありません。そこには、心の成長や情緒の安定が密接に関わっています。