

あ い あ い

2022年 8月

対象：0歳～6歳（未就園児）もしくは出産前のご家庭

—みなさんの子育てを応援しています—

いつの間にか蝉の声が聞こえ始め、季節はすっかり夏ですね。朝顔やひまわりなど、夏ならではの花がたくさん咲いていますね。

本来ならば稲荷砂川保育園で毎日開催しています「あいいいひろば」は、新型コロナウイルス感染防止のため、お休みをさせて頂いております。困ったことや相談したいことがありましたら、いつでもご相談ください。お電話にて対応させていただきます。

新型コロナウイルスの感染が早く収まり「あいいいひろば」で早く皆様とお会いできることを祈っています。

子育てワンポイント！ ～「子どもにとってよい食事」とは～

朝食はきちんと食べていますか？お子さんは少食ではありませんか？どちらも子どもの成長のためには大切なことです。最近では、同じ空間の中にも一人で食事を摂ること＝孤食も増えてきているそうです。孤食は一人で黙々と食べるためコミュニケーション能力が育たず、好きなものしか食わず、食の楽しさを感じることができないため少食になる恐れもあります。食事は物を食べるというだけの行為ではなく、同じ食卓を囲みながら会話やその場の温かな雰囲気なども感じるものです。子どもを育てる中で、家族で食事をすることはとても大切な時間です。

まずは、楽しく美味しい食卓を目指しましょう

孤食にならないようにしよう。夕ご飯はパパは帰りが遅い。兄弟姉妹は習い事、仕方がないですね。なので、子どもが食べている時は一旦家事を忘れ一緒に食べる習慣をつけてみよう。

食べる順番と食事時間を見直そう

嫌いなものから食べてみるよう声を掛け、苦手なものは小さく刻むと食べやすいです。満腹中枢は、食べ始めから20分程なので身体のメカニズムを考え30分程度にしましょう。

朝食抜きが日中の活動に影響をして、夕方の食欲が不足しているのかも

朝食は日中の活動のエネルギーを補給するためにもとても重要です。朝食を抜くと集中力が低下し元気が出ません。すると、活動量も減るので昼食も少なくなり、その後もボーっとしてしまったり、夕方になってもお腹がすかず、機嫌が悪かったりします。

食べてくれないのも困るけど、食べ過ぎも心配

たくさん食べてしまう子の特徴は「早食い」です。ゆっくりよく噛んで食べる献立も考えてみましょう。

子どもにとっての食事は、日常生活の中でもとても楽しい時間であるべきですね。家族みんなにとっても

楽しい時間となりますように♪

社会福祉法人稲荷保育園

稲荷砂川保育園

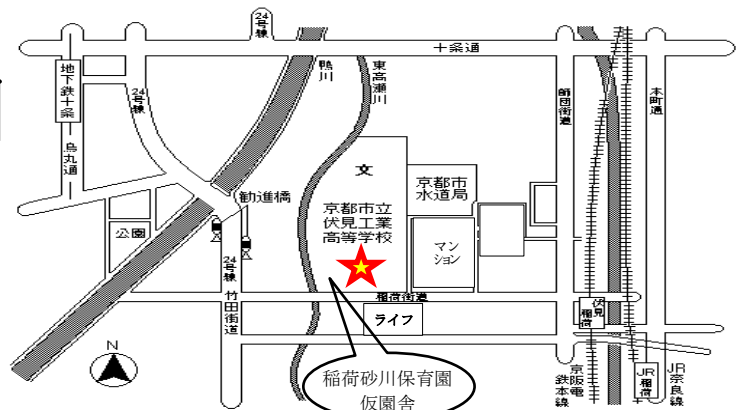
園舎改築工事中につき仮園舎利用中

〒612-0011

京都市伏見区深草鈴塚町13番地

伏見工業高校食堂内

TEL 075-748-8733



★あいいい通信は稲荷砂川保育園のホームページ

<https://inasunahoikuen.jp/>の「地域子育て支援」のページにも掲載されています。