

こどもの「食べたい！」を育てるヒント ～おうちでできる食事リズムと環境づくり～

保育施設でのスケジュールや環境には、こどもの「食べたい！」を引き出す工夫がたくさんあります。

「家ではなかなか食べてくれない…」というときは、保育施設の工夫を、おうちでもまねしてみませんか？

全部でなく**できることから**で大丈夫です。「これならできそう」「試してみようかな」を見つけるヒントになれば幸いです。

🕒 食事のタイミング

●保育施設では…

- ・お腹がすいて食べる食事のおいしさを実感できるよう、**時間を決めて提供**しています。（それ以外の時間は水やお茶のみ）
- ・その日の**体調や食欲に合わせて**、食べられる量をこども**自身を選べる**ようにしています。

【スケジュールの例】

1～2歳児	9:30頃 おやつ 	11:30頃～ 昼食 	15:00頃 おやつ 
3～5歳児	—	11:30頃～ 昼食 	15:00頃 おやつ 

●家庭でも…

- ・おやつも食事の一つと考えて、食事の**間隔を2～3時間**空けましょう。
- ・食事時間は**15～30分程度**を目安にし、3回の食事とおやつ以外の時間は食べないようにしましょう。
- ・食べないからといって、好きなものの**後出しはしない**ようにしてみましょう。



ポイント！

- ☑ 「好きなものを好きな時に食べられる」生活は、食欲低下の原因になります。
- ☑ 「メニュー・量・タイミング」は**大人が決めて「食べるか、食べないか」はこどもに任せ**ましょう。
- ☑ 大人が**無理に食べさせようとせず**、食欲を引き出すリズムや環境を大切にしましょう。

🏠 環境づくり

①姿勢と身体の安定

●保育施設では…

- ・こどもの体格に合ったテーブルやイスを用意（踏み台やマットで高さ調整）しています。



ポイント！

- ☑ 身体が安定すると、あごや舌、指先に**力が入りやすく**、食事に集中して**落ち着いて**食べることができます。



●家庭でも…



- ① テーブルの高さはおへその上あたり、腕がテーブルにつくくらい。
- ② ひじや股関節、ひざ、足首が直角90°になるように。
- ③ 足裏全体が床につくように。
- ④ テーブルとおへその間は握りこぶし1つ分あける。

②集中できる食卓づくり

●保育施設では…

- ・おもちゃ等の気が散るものは食卓に持ち込まないようにしています。



●家庭でも…

- ・「ながら食べ」はせず、スマホやおもちゃは目につかないよう、食卓をシンプルにしましょう。

③楽しい・おいしい雰囲気づくり

●保育施設では…

- ・先生や友だちと一緒に食べています。「いいにおいがするね」など食べる楽しみを言葉にしたり、食材の名前やおいしさを丁寧に伝えています。



ポイント！

- ☑ 「食べたかどうか」よりも「**楽しく食べる姿**」や「**食べたい気持ち**」に注目しましょう。
- ☑ こぼしたり汚したりしても「**手づかみ食べ**」や「**自分で食べる意欲**」をゆったり見守りましょう。



●家庭でも…

- ・こどもは大人のまねをしながら育ちます。一緒に食事を囲み、楽しそうに食べる姿を見せてこどもの「**食べてみようかな**」を応援しましょう。