

食育推進プロジェクトチームだより



お子さまへの最高のプレゼント「食習慣」！

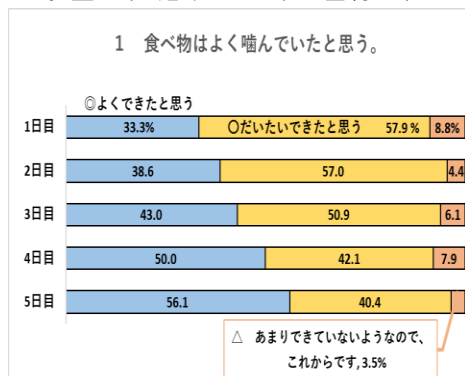
笑顔で、認めほめ励ましましょう！

噛むこと、食べること等

第1期かみかみ習慣（6月28日（月）～7月7日（水））では、保護者の皆様方には、ご家庭でのお子さまの食事の様子を調査用紙にご記入ご提出いただきありがとうございました。

ご感想には、ご家庭の食事の流儀や新たな発見、皆様自身の気付きや工夫、親子の楽しい取り組みの様子などが垣間見え、私達も大変興味深く嬉しく拝見させていただきました。

今回は、結果の一部と皆様の声をご紹介します！



ひと手間でかみかみメニュー！！



第2期「かみかみ習慣」

～11月16日～11月23日の間の5日～

ご家庭でのお子さまの食事の様子をご覧いただき、5つの項目について、お子さまを認めほめ励ましていただいたり、お手本を示したりしてください。

私たちは今後とも、「かみかみ習慣」を通してお子さまの生涯にわたる健康増進を支援します。今後とも、ご協力をお願いします。

＜第1期 かみかみ習慣 報告＞

左図は、5つの項目の中の「1 食べ物はよく噛んでいたと思う」の結果です。「◎よくできた」は、1日目33.3%でしたが5日目は56.1%に増加しました。「園での紙芝居を思い出しながら、「30回噛んだよ！」と言って、自分で数えながら食べています。」「かみかみメニューは何がある？」という話題で盛り上がりました。」など、園での体験やお子さまへの声掛け、親子の会話の影響力は大きく、継続することの大切さも実感しました。

食卓の「ひと工夫」は、保護者のストレス軽減にもよい影響が！



- ・大皿盛りを小皿に盛り付け、お皿を持って食べるようにしたら、姿勢が崩れにくくなったように思います。声掛けの回数もずっと減り、私自身のストレスも軽くなりました。
- ・正しい姿勢で食べると集中して短時間で食べられるし、完食率も高くなりました。今後とも一緒に食事の時間を丁寧に過ごそうと思いました。
- ・食事中に飲み物を出すのをやめたり、野菜スティックを長めに切ったりしました。言葉で注意するだけではなく、親が工夫することで改善できるんだなと思いました。
- ・いつもは子どもと横並びで食べるので、座り方はよく注意していましたが、よく噛んでいるか、口を開けて噛んでいたかは、向かい合って食べた方が気付きやすかったです。かじって食べられるように、食材の切り方も意識できました。

幼児期は「味覚レッスン期」！味覚は「体験」が育てます！よく噛んでしっかり味わいましょう！

食べ物の素材に触れて、色、形、匂いの感覚を受け止め味わう体験を繰り返し、脳を刺激していくこと、つまり「5感」を使って食べることで、薄味でもおいしく味わうことができるようになります。食べ物は、噛めば噛むほど、味が変身します。

30回噛むと、どんな味になるでしょう！ぜひ、ご家庭でお試してください。