

# 子育てちょこっとアドバイス 【食事編②】

## こんな時、どうしたらいいの？



広島市立幼稚園長会 2019.5

広島市立幼稚園では、子育てを応援するために、在園児保護者から体験談を募集しました。



落ち着いて座って食べることができません。また、遊びながら食べるので、いつまでも食事が終わらずイライラします。どうしたらいいのでしょうか？

### 『一緒に座って食べよう』

子供がうろうろする時は、自分自身も立ち上がっていることに気付きました。できるだけ、一緒に食べるようにすると、子供も座って食べるようになりました。



### 『空腹がごちそう』

たくさん遊んだり、間食をしなかったりした時はよく食べるので、とにかく外で思いっきり遊んだり、散歩したりするようにしています。



### 『一緒に作ろう』

「混ぜる」「ちぎる」など料理を手伝わせると、いつものメニューでも満足度が違います。買い物も、「美味しそうなのを選んで」と頼むと、「自分が選んだ野菜だ」と喜びます。



### 『ポイントは足の裏』

足の裏がしっかり床につくようにし、背もたれに寄りかからないで食事をするのが大事と聞いたことがあります。座卓では、牛乳パックで作った椅子や、小さめの椅子を利用しました。

### 『しっかりほめよう』

少しでも食べたらしっかり褒め、食事が楽しくなるようにする。1回に盛る量を食べきれくらいにして、食べきれた時には、褒めて自信につなげます。大人でも、自分の両親に、「子育て頑張ってるね」と褒められると、嬉しいですね。

ー幼児教育アドバイザーよりー

食事の時はテレビを消し、おもちゃは近くに置かないようにしましょう。遊び食べが始まったら、終わりにしましょう。親子で会話をしながら、食事の時間を楽しむことができるといいですね。



※広島市立基町幼稚園が広島市立幼稚園の情報発信をしています。

<http://cms.edu.city.hiroshima.jp/weblog/index.php?id=y1093>

携帯サイト

