# ちょっとだけ。

## たべてみよう

え:くろぎ めぐみ

いつもは なかなか いえないけれど おいしい ごはんを ありがとう!

いっしょに たべると しあわせ!

<mark>みんな</mark>の えがお は さいこう!



## **つかみたべ**

ぼくは いま

たべものを さわるのが

おもしろい

\*にぎにぎ"



これは

あたたかい

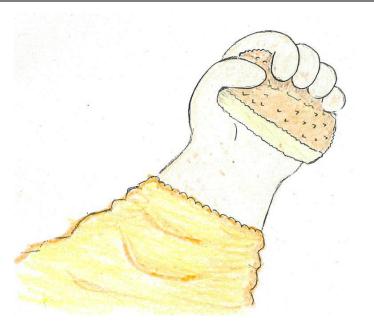




これは

やわらかい

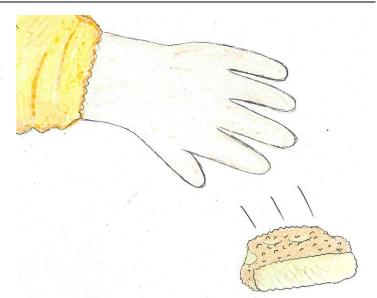
ヾぎゅー"



おとすと

どうなるかな

`ぽいつ"



## **て**づかみたべ

もっと さわって みたいな

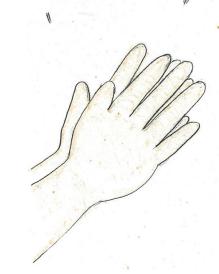
ミにやー"





### づかみたべ

じぶんで じょうずに たべられたね







赤ちゃんにとって、手づかみ食べはとても大切です。

手でさわることにより、目の前の食べ物の固さ、手ざわり、温度、香りなどを感じ取ります。

力を加減しながらつまみ、口まで運ぶことは、赤ちゃんにとっては難しい動きですが、毎日の食事で大好きな人が手伝ったり、

優しく「おいしいね」などの言葉をかけたりしているうちに、少しずつ上手にできるようになります。

また、自分で食べ物を見て選び、口に運び、味わうことが、自分で食べる意欲につながります。

上手になるまでは、こぼす量も多いので、手づかみでこぼしてもよいものを取り分けるのもいいですね。

4

説明

### してっしょがいいな

ごはんの じかんも みんな いそがしくて ひとりで たべることがある

### しつしょがいいな

たべるのは、 みんないっしょが たのしいな・・・

#### しつしょがいいな

だいすきな ひとが となりにいて いっしょに たべると おいしいね





楽しい食事体験の積み重ねが、子どもの食事への興味を増します。

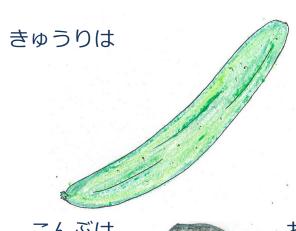
説明

大人と一緒に食べることで、「おいしさ」「楽しさ」を感じ、意欲的に食べるようになります。

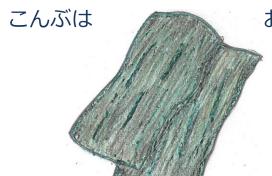
食卓では、笑顔とともに「おいしいね」「上手に食べられたね」の声をかけましょう。

このような環境が楽しく食べる子どもを育てます。

#### ほうのことば ~たべものへの きょうみをひきだす~

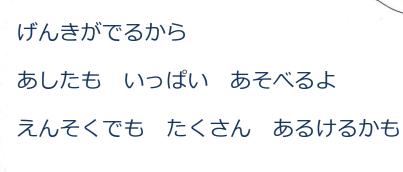


`ぽりぽり"って おとがするよ



アスパラは

おなかを おそうじしてくれるよ







## ほうのことば ~こどもの じそんしんをそだてる~

「やさいを たべようとして えらいね」 「すこし おおきく なったかな」 「じょうずに たべられたね」 「すごいね~」



子どもは、初めて見る食べ物や食べ慣れていない食べ物には、恐怖心を持ったり、警戒したりするために食べられないことがあります(新奇性恐怖)。 そのような時は、味を変えたり、言葉かけを工夫したりして、子どもの興味や関心を引き出しながら、楽しく食べることを優先します。

説 明 少しでも食べられた時にほめると、うれしくてまた食べよう思うだけでなく、自尊心が育ちます。

口に入れても、やっぱり出してしまった時は、チャレンジしたことをたくさんほめましょう。

また、子どもにも、食べたくない気分の時があります。そこで、時にはあっさりと引くことも大切です。

#### ょくざいにしたしむ

ぼくの いえでは なすを そだてて いるよ かぞくで たいせつに そだてて いるんだ なまえは ぼくが かんがえて `なすべーじいさん"にしたよ



#### ょくざいにしたしむ

なすべーじいさんは おひさま ぱわーを たくさん もらって ぼくが おみずを まいにち あげて たくさん おしゃべりして ぐんぐん おおきく なっている しなんはっん

でも ぼく ほんとはね、 なすべーじいさんは すきだけど なすの はいった りょうりは



#### ょくざいにしたしむ

だけど なすの はいった りょうりが でるたびに

「なすべーじいさんの おともだちかな」

とおもう・・・



#### **,** ょくざいにしたしむ



自分たちで愛情たっぷり育てた野菜に、子どもの興味・関心が高まります(栽培)。

食材や料理を見せることも大切です。さらに、一緒に料理をすると、できあがるまでドキドキ、わくわく感があります(クッキング)。

🔾 調理方法や味付けを工夫することで、食べたいという意欲が高まり、味覚の発達と嗜好が変化します(料理の工夫)。

友達や家族と一緒に、楽しい雰囲気で食事をすることも大切です(楽しく食べる)。

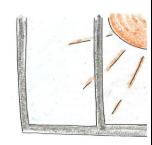
食べ物の情報がたくさん記憶に残るようにしましょう。

#### し っぱいあそんで しっかりたべて ぐっすりねむる

あら、もう9じ

こんなじかんまで ねているの!





ねがおが

かわいい・・・

ねている あいだた

おそうじも したいし

もうすこし ねていてほしいとも おもうけれど・・・

でも おこしましょう 「あさよー!」



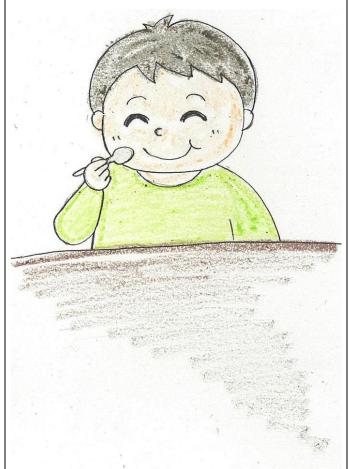
たいせつなのは おやすみのひに かんけいなく はやくねて はやくおきること

## 【 ♪っぱいあそんで しっかりたべて ぐっすりねむる

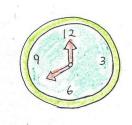
いっぱいあそんで



しっかりよくたべて



ぐっすりねむる







## 【 【っぱいあそんで しっかりたべて ぐっすりねむる そうしたら げんきな からだに なるよ (Ub)

休みの日「気持ちよさそうに寝ているからもう少し寝かせてあげたいな」という気持ちも分かりますが、朝はしっかり起こします。 また、身体を動かすとお腹が空き、お腹が空くとおいしく食べられます。

食事が進まず行きづまった時「空腹が一番のごちそう」という言葉を思い出しましょう。

まけた・・・

## ちょっとだけ

ぴーまんは にがいから きらい

とうふは あじがないのが きらい

きゅうりは「カリッ」っていう おとが きらい

でも



ちょっとだけ くちにいれたら だいすきなひとが にっこりわらってくれた

ちょっとだけ もぐもぐしたら だいすきなひとが あたまをなでてくれた



## ちょっとだけ

ちょっとだけ たべたら だいすきなひとが ぎゅーってしてくれた

そうしたら・・・

ちょっとだけ たべられるように なっていた





子どもは幼くても一人前の立派な感情・意思・感受性を持っています。また、大人よりも敏感な味覚も持っています。

好き嫌いをワガママととらえず、「これ食べたくない」を「そうだよね。食べたくないよね。」と一度は丸ごと受け止めましょう。

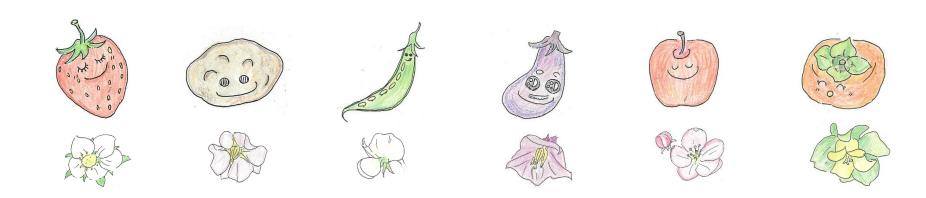
その後に、大好きな家族や友達と一緒に「ちょっとだけ食べてみる?」の声かけからはじめてみるのもいいですね。

食事の雰囲気が楽しければ、おいしく食べられることでしょう。

#### 堤ちはる先生からのコメント

この絵本は、生活リズムを整える重要性、子どもの食べる力を育む周囲の関わり方や、家族と一緒の楽しい食卓で育つ思いやりの気持ちなどを、保育所の先生方が、親子をやさしいまなざしで見守りながら描いた大変メッセージ性の高いものです。

ぜひ、多くの方にお読みいただき、子どもと 楽しい食卓を囲んでいただければ幸いです。



< 協 力 > 相模女子大学 栄養科学部 健康栄養学科 教授 堤ちはる

保育所の保育士・調理師・管理栄養士が子育て中の方に伝えたい 食育メッセージ絵本 ちょっとだけ たべてみよう 平成29年8月改訂 大和市こども部ほいく課/大和市立保育所 〒242-8601 大和市鶴間一丁目31番7号 電話 046-260-5672

\*本誌の無断転載はご遠慮ください