

ふじみサラダボール子育て情報

「幸せ感」

令和6年1月24日号

板橋富士見幼稚園



楽しく食べると笑顔に

幼児期の子どもにとって、日々の経験のほとんどは“初めて”になります。それは、子どもの脳が未発達で、大人のように毎回のことを正確に覚える機能が出来上がっていないからです。したがって大人から見れば同じように見える行為でも、その子にとっては“初めての経験”になるのです。そして、幼児期の毎日は遊びの連続です。朝目が覚めたときから、着替えや歯磨き、朝ご飯や排泄、子どもにとってはすべてが遊びです。こうした毎日のきまりを遊びとして一つ一つ取り組み、時に失敗をしながら克服し、達成感や満足感を得ていくことで、少しずつ基本的な生活習慣が身につけていきます。

今日は、食べることについてお話ししたいと思います。食は、人が生きていく上で最も大切な生活行為です。毎日の朝食、昼食、夕食は、お子様を真ん中にして食事をされていることが多いのではないのでしょうか。テレビやタブレット、スマホを見ながらなど、最近は食のスタイルも多様化しつつあり、何が正しいとは言えないのが現状です。しかし、どのようなスタイルでもお子様と食事を共にする時に大切にさせていただきたいキーワードがあります。それは「楽しく頂き」「楽しく味わい」「楽しく語り合う」ということです。テレビ等に夢中になって会話がなくなったり、大人だけで会話に夢中になったり、大きな声で話したりすることは、禁物です。ぜひ、楽しく食べる時間を過ごしてほしいと思います。

併せて、完食する量を見極め、できるだけいつも完食できるようにしてあげてほしいと思います。すでに普段何気なく実践されていることかもしれませんが、こうした配慮が子どもの食欲を増進し、日々褒められることで自己肯定感を育てる機会にもなります。

自己肯定感は、その後の活動を素直に迎えることができる大切な心の土台となります。笑顔で、親子の会話を楽しみながら食の時間を過ごしてあげてください。



【写真：園庭の山に毎日コツコツ穴を掘り、トンネルが貫通しました！！】

