



夏の厳しい暑さも落ち着き、だんだんと秋を感じられるようになりました。「食欲の秋」といわれるように、秋は美味しい食べ物がたくさんあります。旬の食材は栄養価が高く、風味も強く感じられます。また、安価で手に取りやすいので、ぜひ旬の食材をたくさん味わってみてください♪

## 食事の時間をたのしく♡

食べるのが遅い、食事に時間がかかりすぎるといった悩みが多くみられました。苦手なものがある、食事に集中できない、おなかが空いていないなど、理由は様々だと思います。まずは、食事に集中できる環境づくりから始めてみましょう😊

食事中にテレビがついていたり、食卓の周りに遊んだおもちゃが出したままになっていたりしていませんか？テレビに夢中になってしまったり、おもちゃで遊びたくて食事の気分になれなかったり…食事に集中できないのかもしれませんが💧

食事の内容も、苦手なものがたくさん乗っていると、それだけで食べる意欲がなくなってしまうことも多いと思います。苦手なものは、まずはひとくち分だけお皿に乗せてみましょう！「全部食べられた！」という自信や前向きな気持ちが、次のステップへの第一歩です💡

しかし、子どもたちは気分次第なことも多いです。昨日は食べたのに今日は食べない、なんてことは日常茶飯事かもしれません。食べたり、食べなかったりする中で、食事を作るのも大変かと思います。近年はおいしくて栄養価もしっかり考えられたお惣菜が多く売られているので、そういったものも活用しながら、ぜひ子どもたちに様々な食の経験をさせてあげてください🍱❤

また、食べる速さは個人差があります。幼児期は「食べるってうれしい！」「たのしい！」「おいしい！」という気持ちをつくる大切な時期だと思います。食べる量や速さは、なるべく子どもたちに寄り添ってあげたいですね。身長体重を成長曲線にあてはめ、平均から大幅に離れていなければ、食べる量は今まで通りで大丈夫です。食事に時間をかけないコツは、「食事に集中できる環境をつくる」「少し少なめに食べられる量を盛り付ける」「食の話を交えつつ楽しい雰囲気をつくる」「食事の時間におなかが空くようにする」です！楽しく食事が食べられるといいですね😋

## 目指せ！おはしマスター //

おはしの持ち方が合っているか不安、おはしが上手に使えない、これからおはしの練習する、という子どもが多いと思います。今回は実際に、そろそろ4歳になる我が子におはしの練習をさせてみて、いちばん分かりやすく、上達できた方法をお知らせします💡

引用： <http://www.hyozaemon.co.jp/nihonbo/service/mochi.html>



上記の方法で少しずつ慣らしていきます // 持ち方や動かし方に慣れたら、丸めたティッシュペーパーなどをつかむ練習をします👉つかむのがうまくなってきたら、食事の際に実践してみましょう！

初めから食べる時に練習をすると、上手く使えず、食べるのが嫌になってしまいます😞まずは遊びの中でおはしを持つ練習、動かす練習、つかむ練習をして、おはしマスター💡を目指しましょう👏