



令和8年度通信

郡上市子ども発達支援センターだより

ひまわり TEL 65-5967

たんぽぽ TEL 82-3116



さわやかな風が心地よく、気温の変化を感じる季節となりました。新年度が始まって、2か月が経とうとしています。子どもたちはそれぞれのペースで、安心できる環境の中で活動や遊びを楽しんでいます。



毎年6月は「食育月間」です。みんなでおいしく食べる、そして食べ物の命に感謝する機会がもてるといいですね。発達支援センターでも、野菜の栽培や観察・収穫、簡単なクッキングを楽しむことで、食への関心にもつなげていきたいと考えています。いちごやじゃがいもなどの野菜の栽培をして、子どもたちと一緒に収穫していこうと思っています。



～今月のテーマ～

子どもの食べる意欲をのぼすためには？

子どもが“食べたい”と感じるためには、安心できる関わりや環境、そして食べるための身体の育ちが大切になります。今回は『食機能面』と『環境面』の2つの視点から、ポイントをご紹介します。

★食機能面からのアプローチ★

◎いろいろな食べ物を経験する。

⇒口に入った食べ物を飲み込みやすくするためには、どのくらいの力で噛めば良いのか、何回噛めば良いのかという調節がだんだんとできるようになり、食べる機能が育ってきます。

◎食べやすい量、形に整える。

⇒今食べているものを子どもの口の状態に合った形や量に調節します。最初は食べきれそうな量を用意し、食べてから次のものを足していったり、少しずつ食材を大きくしたりしてステップアップをはかっていきます。

★環境面からのアプローチ★

◎体を動かし、日常生活のリズムを整える。

⇒身体を動かすことでお腹が減って食欲が湧いてきます。お腹が空かないと食事の量が減り、すぐにお腹が空いておやつを食べてしまいがちになり、また食事の時にお腹が空かなくなってくるということが起こりやすいです。外遊びや体を動かす遊びを楽しみ、食事の規律性を上手く作っていくことが大切です。

◎大人も一緒に食べる。

⇒みんなで分け合って食べたり、「これはどんなものか」というようなことを話したり、食べ方やマナーを学習する機会にもなります。暖かい雰囲気の中で食事の時間が楽しみになると、食べる意欲がわいてきます。

『食べる力はどう育つか』～乳幼児の摂食機能の発達と課題～ 著者 井上美津子 より抜粋

❁お子さん一人ひとりのペースを大切にしながら、無理なく楽しい食事の時間を重ねていきましょう。❁

〈チャイルドシート等の着用のお願ひ〉

お子さまの大切な命を守るため、車での送迎時には、チャイルドシート等の正しい着用をお願いいたします。ご家庭でも交通安全について話題にさせていただき、安心・安全な送迎へのご協力をお願いいたします。