

「楽しく食べて、栄養も愛情もたっぷりご飯に！（上）」

「今までしっかり食べていたのに 最近食べる量が減ってしまって・・・。」
など、お子さんの食事に関する悩みを抱えているママも多いのではないのでしょうか？
今回は“食”についてお話を進めていきたいと思います。



< ① 少食 >

子どもは、体が欲していれば自然と食べます。

ここで気をつけたいのは、

“お母さんが食べて欲しい量を盛るのではなく、確実に食べきれる量を盛ってあげる”ことです。
お皿が空になった喜び、全部食べきった喜びを感じさせてあげましょう。

この経験が、自信へと繋がっていきます。

間食も上手に利用してみましょう。

子どもの間食とは、“3回の食事で摂取し切れない栄養を補う為のもの”です。

食事量が少ないのであれば、おにぎりやサンドイッチなどの軽食を食べさせる工夫もできます。
間食は、あくまでも補う為の食事。次の食事に響かない量にしてあげることが大切です。

また、「寒いから・・・」と言ってお家の中で丸まっけてはお腹も空きません。
からだを使った運動あそびでお腹を空かせましょう。「空腹は最高の調味料」です！

そして、家族揃って会話を交えながらの楽しい食事也很重要です。（食事＝楽しい雰囲気作り）
※ 同じ食事でも楽しく会話しながら食べる事で、栄養素の体内への吸収され方が違って来る事もあるそうです。

< 少食 まとめ >

1. 食事の量と上手な間食
2. 体を使ってよく遊び、空腹を味わう
3. 家族揃って、会話をしながらの楽しい食事

クリスマス・冬休み・お正月と家族が集まり易い季節です。スマイルホールで親子一緒に体を動かしてたくさん遊び、空腹を味わって帰宅。お家では、今日遊んで楽しかった出来事を話しつつ楽しく食事ができたら“栄養も愛情もたっぷり吸収できる”素敵な食事タイムになるのではないのでしょうか？

“好き嫌い” “遊び食い” については 次月 記載させていただきますね。



【プレイゾーン】

利用料 無料

利用時間 10:00～12:00、12:30～14:30、
15:00～17:00 ※土日祝は1時間入替制

休場日 毎週木曜日、年末年始（12/29-1/3）

※木曜日が祝日の場合は開場し、翌日を休場とします。

★休日等で多くの方が来場された場合には、
入場制限や利用時間の短縮を行います。

★原則として、保護者同伴でのご利用をお願いします。

【スポーツゾーン】

子どもや親子を中心としたスポーツ教室などの運動プログラムを行います。また、プレイゾーン休場日及び夜間は、一般スポーツ団体等に貸出します。

れんげじスマイルホール
「キッズパーク」ホームページ

スポーツゾーンで行う運動プログラムの詳細は
下記URLをご覧ください。

<http://rengelijidspark.com>

