

## 「楽しく食べて、栄養も愛情もたっぷりご飯に！（下）」

今回は先月の“少食”に続き、“好き嫌い”と“遊び食い”についてお話したいと思います。

### < あそび食い >

おつゆの中におかずを入れてみたり、手でこねこねし始めたり・・・  
と家の中を汚されてママたちが1番イライラするあそび食い。  
お腹が満たされているからこそ出てくる遊びです。そんな時は様子を見て、  
「要らないなら、ごちそうさまするよ。」と声をかけ、さげてしまっても良いと思います。  
この時に大切なのは“後でお腹がすいたからといって、食べさせてしまわないこと。”  
決められた時間にしっかり食べないと、お腹がすいて困ってしまうことを経験させてあげましょう。



### < 好き嫌い >

無理強いをするとトラウマになり、大人になってからも食べられないようになってしまいます。  
大切なことは“**食べず嫌いにしないこと**”。  
食べないから作らないではなく、日頃の食事の中にその食材を取り入れ、  
**食べるきっかけを作ってあげることが大切**です。  
例えば「このハンバーグには〇〇が入っているんだよ」のような伝え方も一つですね。  
また、一緒にクッキングをしてみる、家庭菜園で一緒に育ててみるなども一つのきっかけ作りになりますね。  
いつかは食べられるようになるはずです。最初は“ペろりとなめる”ことから始めましょう。

### < 前回・今回の「食」についてのまとめ >

1. **体を使った遊びを親子で楽しみ「空腹感」を感じさせましょう** ⇒ 食べてみよう！のきっかけに
2. **食べられる量を盛みましょう** ⇒ 無理強いせず、ペロンとなめることからスタートしましょう！  
トラウマにさせないことが大切です  
お腹が空になった喜びを味あわせましょう（自信にも繋がります）
3. **楽しい雰囲気ですらを楽しみましょう** ⇒ 栄養の吸収力もUPします
4. **間食を上手に使いましょう** ⇒ おにぎりなどを上手に活用しましょう  
次の食事に支障がでない量に止めましょう

3度の食事 楽しくたべられると良いですね♪



### 【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>

