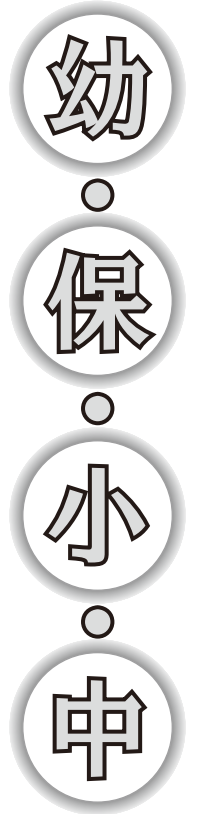


家庭、園・学校が ともに育ち合うための手引きから

生活習慣・学習習慣・食育研究部会で作成した「家庭、園・学校がともに育ち合うための手引き」の中から、乳幼児期子育てQ&Aの一部を紹介します。家庭教育の参考にしてください。

＝全国へ発信 47＝

一貫教育プロジェクト



子育て Q&A

朝ご飯を食べてくれません。どうしたらよいでしょうか。

朝の目覚めから「おなかがすいた。食べたい」という欲求が起るまでに、30分から1時間かかります。朝食の時間ぎりぎりに起きていては、食欲がないのも無理がありません。

朝食の時間を決め、その30分前から1時間前に起こすようにしましょう。

もしも、朝食を抜いてしまったら昼食まで約17時間～18時間、何も食べていないこととなります。

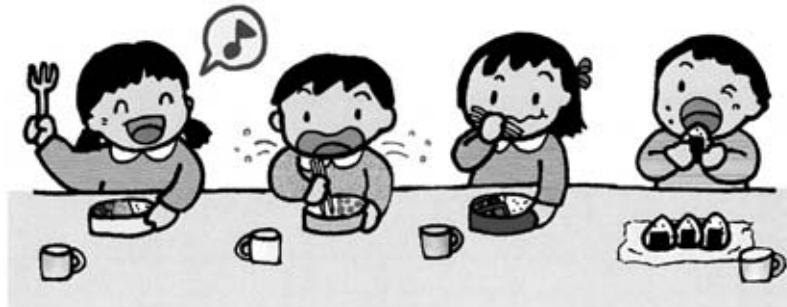
朝ご飯は、必ず食べさせるように心掛けてください。



おかずをほとんど食べてくれません。どうしたらよいでしょうか。

工夫してみましょう。混ぜご飯や散らしずし、焼きうどんなど、工夫次第で十分栄養が取れます。

ご飯とおかずを一緒に食べるように、声を掛けてあげながら、大人も一緒に実践しましょう。おかずに興味を持つように料理方法や彩り、盛りつけなども工夫してあげるとよいでしょう。



自分でご飯を食べてくれません。

おなかがすいているときは自分で食べ、健康で元気ならば問題はないと思います。自分で食べないときは、おなかが減っていないからと考えましょう。

たくさん食べてほしいという気持ちは分かりますが、大人と一緒に、おなかが減っていないときは食べたくないのです。

いつでもお母さんが食べさせていると、自立心の芽が伸びません。上手に食べられなくても、一人で食べるように見守りましょう。

