西淀川区役所委託事業

西淀川区子育てまるごと情報［クー］ Coo

2020 1・2 月号 Vol.68

西淀川区はクジラの形をしているよ

●発行／NPO法人 にしよど にこネット ●協力／西淀川区子ども・子育て支援連絡会

おうちで楽しく いただきま～す

食べるって楽しいな♥

食にまつわる3大お悩みの克服術！ ちょっとした工夫で「食べるって楽しいな」と思える時間に。

少食

同年代のお友達はたくさん食べるのに、うちの子は少食。お腹がすかないのかな？食事の時間がきても食べたがらない。

食べるって楽しい！ 作戦その①

●食器を楽しむ

かわいい食器や好きなキャラクターの食器で楽しい演出を。

●少なく盛りつける

ちょこっと盛りでお子様ランチ風に。完食することで達成感を。

●場所を変える

リビングにレジャーシートをしいてピクニック気分。ベランダでランチもいいかも。いつも同じところに座っているのなら、席をかわってみては？

●お弁当箱に詰めてみる

もしかしてこんな理由かも・・・

ご飯の時間がずれていませんか？

眠くなっていませんか？

生活リズムも大切だよ！

ご飯を待てない

食事の支度をしているわずかな時間が待てなくて、ついついおやつを先に食べちゃう。何かいい方法ないかな？

食べるって楽しい！ 作戦その②

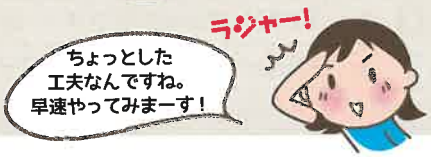
●待たせる工夫をする

子どもの仕事を作ることで役割ができ、お手伝いをしながら待つことができるようになります。

●お菓子以外の小腹対策をする

ご飯までどうしても待てない時は、ちょこっと食べられるご飯代わりのものを持たせましょう。

●目の前でできる作業を見せる



好き嫌い

栄養のバランスを考えて作ってるのに、好きなものしか食べない。苦手な食べものも多くて栄養面が心配・・・

食べるって楽しい！ 作戦その③

●いっしょに買い物をする

苦手なものも、自分で選んで買ったものなら食べてくれるかも。

●いっしょに調理する

いっしょに作る作業をすることで食べる意欲につながることも。トッピングや仕上げにお手伝いするだけでもOKです。

●好きなものといっしょに食べる

例えば・・・

苦手なブロッコリーに大好きなチーズをのせてレンジでチン！

にんじんをフライドポテト風に

いただきまーす