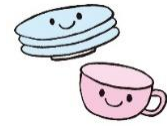




## 《 食事の時間について 》



前回に引き続き、食生活調査の結果より、保護者さまが疑問や不安に思っていることを中心に、悩みを解消するための方法を紹介します。

第2回目は、「食事の時間」についてです。食べ終わるまでに時間がかかりすぎる、どうすれば早く食べてくれるのかなど、さまざまな悩みがあげられていました。

今回は、楽しい食事の時間が過ごせるためのポイントお伝えします♪

## 食事の時間のポイント

### 食事にかかる時間は20分～30分を目安にしましょう

幼児期のお子さまが集中して食べられる時間は、お腹がある程度満たされるまでの10分ほどです。もっと食べてほしいという気持ちで長い時間食事をして、だらだら食べになってしまいます。目安として、20分から30分程度で食事を終わりにしましょう。



### 食事の環境を整えましょう

食事に集中できるように、テレビや動画は消しましょう。おもちゃは見えないところへ片づけるか、見えないように机の位置や座る位置を工夫しましょう。遊び食べや、食事中に立ち歩くといった行動は、お腹がいっぱいのサインかもしれません。

「ごちそうさま」とご挨拶をし、食事と遊びのメリハリをつけましょう。

★食事に集中できる環境づくりとして他にもいくつかポイントをご紹介します★

- ・お子さまの胸の位置にテーブルがくるか高さを確認しましょう！
- ・姿勢を保ちやすくするため、足が踏み台についていますか？
- ・食器の形や食具の大きさなど、お子さまの成長にあっていますか？



### 食事の時間がかかりすぎる場合は、食事量の見直しをしましょう

幼児は、大人に比べて胃袋が小さいため、一度にたくさんの量を食べることはできません。食べ終わるまでに30分以上かかる場合は、食事の量を調整してあげましょう。また、1回の食事があまり進まなくても、補食を含めた1日量や、3日間で栄養量を調整するなどして食事が取れていればよいでしょう。



### お子さまとゆったりと楽しい食事時間のひとときを過ごしましょう

食事をする目的は、単に栄養をとるだけではありません。内閣府の「食に関する意識調査（平成 29 年）」によると、約8割の方が、家族と一緒に食事を食べることで「家族とのコミュニケーションを図ることができる」という回答となりました。

お子さまと「今日は何をして遊んだの?」「給食は何を食べたの?」と会話を楽しんでみませんか。会話をしながら食事をすることで、楽しい食事の時間が生まれます♪