



保育園では食べるのに…

家では食べてくれない…

もぐもぐ  
ポケット

保育園にお通いの保護者から良く聞くお話です。以下の点をチェックしてみてくださいね。



足の位置はブラブラ浮いていない？

足がブラブラ浮いていたり、足を広げて姿勢が悪くなっていたりすると、体に力が入らず噛む力が弱くなります。しっかり噛めないと感じがなくなり、集中できず、食べる量が減る、と悪循環に…。足台を使うなどして、しっかり両足を床につけて食べて、もぐもぐ噛む力をアップさせましょう！



食事以外で気になるものはない？

テーブルの上におもちゃがあったり、TVがついていたりしては食事に集中できません。保育園ではお片付けをして、気になるものがない状態で食事をしています。食事の前はさっと片付けて、TVを消して音楽だけにするなど工夫してみてくださいね！



甘えたい気持ちも受け止めながら…！

保育園では、周りのお友だちが食べているのを見て一口なら…と食べてみる子が多いです。そこで味を知って、そのまま食べてくれることがあるんですよ！

**子ども達は保育園でもとっても頑張っています！** お家で食べないのは、**甘えたい気持ちもあるのかもしれない**ね。活動量が増えてくると、食への気持ちも変わってくると思います。食べないからと大人が一喜一憂するよりも、お家と保育園等で連携を取りながら楽しい食事を心がけていきましょう！