

もぐもぐ ポケット

やっぱり食事は!!



命の源! 生きる力!

食事が楽しいものであると、苦手なものも「ちょっと食べてみようかな」と思えて、楽しい雰囲気口で口に運びやすくなります。大人が楽しい雰囲気遊んでいると子どもが寄ってきて遊び始めるのと同じで、『食事＝楽しそう』になる事で、食事へのハードルが下がり、大人の真似をして食べたい気持ちが高まります!

好きなもの食べてね! バイキング方式!

食べて欲しい野菜などをお皿に少しだけおせて、後の料理は自分でお皿を持って、食べたい量を食べたい分だけ自由に取り分けて食べてみましょう。「パパはお肉好きだからいっぱいおせ



ちやう〜!」なんて話しながら、大人も一緒に楽しむことで、子どももいつもよりワクワク感が募ります♪ 開放的な雰囲気に、子どもも笑顔になるはず!

会話は子どもが好きなテーマで!

今日の保育園どうだった? 誰と遊んだの? と聞きがちな夕飯時間。その会話、子どもも大人も楽しめていますか?

好きなアニメや遊びなど、子どもの「好き」をテーマに会話すると、自然と会話が弾み、子どもからたくさんのエピソードが溢れてきます。時には「ママは小さい頃、セーラー Moon が大好きだったんだよ〜」など、大人の「好き」を共有することも大切です。会話が楽しいと、笑顔が増えて食事の時間がステキな時間になりますよね♪

