

給食室より

入園、進級から1ヶ月が過ぎ、新しいクラスにも慣れてこられたかと思います。給食を通して食事は楽しいものであることを様々な経験を通して少しでも感じていただければと思います。
そして、5月になると緑色が鮮やかな野菜がスーパーに並び始めますね。旬のおいしさを味わってもらおうべく、今月は旬の野菜「キャベツ、トマト、きゅうり、チンゲン菜、オレンジ」が登場します☆ お楽しみに♪

偏食改善の支援(触覚編①)

子どもたちは様々な感覚で目の前にある食材が食べれるものなのか判断しています。感覚には好みのものと苦手な物があり、好みの感覚のものあれば口にし、苦手な感覚は拒絶することが多いです。まずは、苦手な感覚のある食材は避け、好みの感覚のものにそろえ安心してもらうことが大切です。好みの感覚がするものを口にして心地よさを感じ、食べることが当たり前になったら、少しずつ苦手な感覚にもチャレンジしていきましょう。

○感覚的に濡れることが苦手な子(味噌汁やスープなどの汁物、煮汁に浸した煮物などが食べれない)

- ・食事の提供のときに、汁物などは汁と具材の皿を分けて提供し、慣れてきたら、気に入った味の汁物をスプーンで少量なめるなど、口に入れる液体の量を徐々に増やしていきます。
- ・好きな具材であれば多少濡れていても口にできることが多いので、まずはそこから試してみましょう。

○唇にもものがあたるのが苦手な子(コップや食器が唇に当たるのが苦手)

- ・飲み物の場合、ストローの方が口に当たる面積が少なく、飲みやすいことがあります。
- ・普段の生活でシャボン玉遊びなど、唇にもものが触れる遊びを取り入れ、その感覚にも慣れさせるのも有効です。

