

## みんなで食べるとおいしいね

子ども一人で食事をすると寂しい気持ちになったり、好きな物だけを食べたりすることがあります。

大人と一緒に食事をすると「このブロッコリーは甘くておいしいね」など会話を楽しむことができます。そして、大人が美味しそうに食べる姿を見せることで子どもは苦手な物でも一口食べてみようという気持ちになることがあります。子どもの食事は、必要な栄養を摂取するだけではなく、周囲とのコミュニケーションを楽しみながら食べる「心の栄養」も同時に必要です。

けれども、大人と一緒に食事をしていてもテレビ（電子器具類など）がついていると、子どもはテレビが気になり、食べ物の味、色、噛むことに集中することができません。食事の時間はなるべくテレビを消しましょう。

食事中はみんなで会話をし、食べる姿を見る経験を通して、食べるのが楽しい、おいしいと思う心を育てていきましょう。

●問い合わせ先  
つどいの広場つくしのこ  
☎（408）7776

