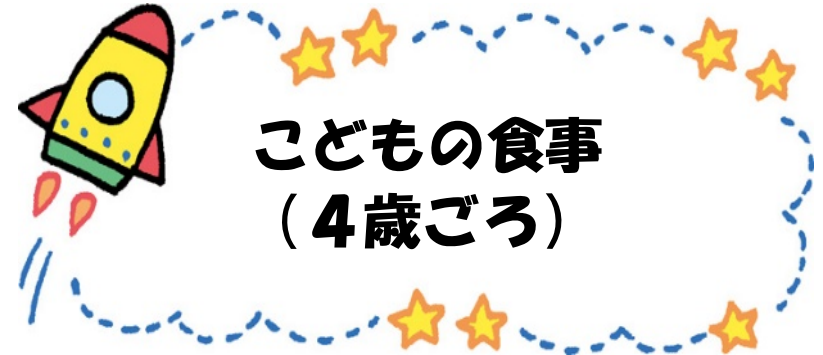




保育者からの  
メッセージ



## こどもの食事 (4歳ごろ)

こどもはいろいろな食経験の中で、食べ方を知ったり自分の体と食べ物の関係などに興味をもち始めます。

こどもの興味を大事にしなが  
ら、食べる意欲につなげていける  
といいですね。

平成18年1月編集・発行  
平成21年1月改訂  
平成24年9月改訂  
令和 8年3月改訂  
仙台市こども若者局  
幼稚園・保育部 運営支援課



## ★みんなで食べるとおいしいね！

子どもと大人で食卓を囲み、食事は楽しい雰囲気です。



- ・苦手なものなど、一口でも食べられたらほめてあげましょう。
- ・大人がおいしそうに食べるのを見せてあげるのもいいですね。

## ★良い生活リズムを！

- ・早寝早起きを心がけ、3食しっかり食べましょう。
- ・たっぷり体を動かしておなかをすかせて食事をしましょう。

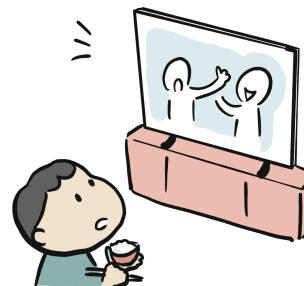


## ★マナーを身につけよう

- ・正しい箸の持ち方をらせていきましょう。
- ・ご飯、おかず、汁物を交互に食べることを少しずつ知らせていきましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

## ★食事の時間は…

- ・食事の時間は30分位を目安にし、遊び始めたら終わりにしてもいいでしょう。



## ★食事に集中しよう

- ・食事中、テレビをつけたり、おもちゃを側に置いておくと、食事に集中できなくなります。楽しくお話ししながら食事ができるといいですね。

## ★簡単なお手伝いやクッキングで 食べたい気持ちを育てよう！

キャベツの葉をちぎる



たまねぎは皮を  
むいて水洗い



米をとぐ

