

日野ひかり幼稚園ファミリー通信

子どもの食が細い！だらだら食べや 好き嫌いが気になる！への対処法

いろいろなと考えて食事をつくっても、なかなか食べてくれなかったり、好きなものばかり食べたり、ダラダラとあそびながら食べたりと悩みが尽きないパパ・ママも多いのではないのでしょうか？

「ダダをこねるから」、「泣いてうるさいから」などと決まった時間以外で安易におやつをあげてしまうと、そのあとの食事にも影響が出ます。決められた食事の回数や時間を守ることを教えるために、少し我慢をさせることも大事。

十分からだを動かしながらあそぶなどしてしっかりとお腹を空かせれば、食事が楽しみになります。

子どもが食事に集中できるのは20～30分程度といわれています。食事の時間が長くなると飽きて食べものであそびはじめるなどのだらだら食べにつながってしまいます。片づけようとすると

「まだ食べる！」と言うのは、本当に食べたわけではないことも多いのです。20分～30分くらいしたら、お皿に

食べものが残っていても食事を終わらせましょう。食べ残した場合でも、あとでお腹が空いてしまうのは食事をちゃんと食べなかったからだ、ということを理解できるようにになります。

小学生になれば、給食の時間は約20分間です。先々のことも考えて、決められた時間内で食べられるように習慣をつけていきましょう。

食事への感謝の気持ちを育てるには？

「いただきます」という食事のあいさつにはどのような意味があるのか、話題にされることはありませんか？

「食べる」ということは「食材の命をいただく」こと。食材自体の命や生産者さん、お店の人たち、食べものを育ててくれるパパやママ、もしくは園の調理担当者さんなど、たくさんの人たちの手によって私たちの食事が支えられていることへの

「感謝の気持ち」を育むことはとても大切です。

食べたものを自分で片づけさせるのもよい方法です。残った食材をゴミ箱などに捨てるところまでを自分でやることで「食材をむだにしてしまって、ごめんなさい」という気持ちを持てるようになります。

完食するよるこびを知って、「おかわり」できるしあわせを味わうことが大事です。



災害時の水道・電気・ガス・ストップへの備え！

子育て家庭ならではの備えも！

もしも大規模な地震が発生した場合、停電、都市ガスの停止、水道の断水といったライフラインストップが起こり、復旧まで時間がかかる可能性は充分にあります。

1995年の阪神淡路大震災と2011年の東日本大震災では、各ライフラインの復旧までの日数は、下記の通りでした。「復旧までにこんなにかかるのか！」と思われたかたもいるのではないのでしょうか。

たとえば、内閣府による首都直下地震等による東京の被害想定を見ると、各ライフラインの復旧目標日数は、電気で6日、上水道で30日、ガス(都市ガス)で55日となっています。

インフラ復旧は、電気↓水道↓ガスの順番です。このことから、おうちでの備蓄の優先順位を次のようにイメージしましょう。(ガス>電気>水)

では、ライフラインのストップに対して、実際に備えておきたいものを紹介します。※左図を参照
自家用車をお持ちの場合は、ガソリンを満タンにしておく、移動手段のほか冷暖房対策にも使えます。

被災した際に子どものために配慮したいこととして、次の準備をしておくことをお勧めします。

災害時に普段と違う環境に置かれると、お子さんも落ち着かないことが考えられます。お菓子や缶詰、レトルト食品の中でも、お子さんが日ごろから好きな食べ物や飲み物、リラックスするもの、安心するものを備えておきましょう。特に食品アレルギーがある場合、災害時には対応食が手に入りにくくなります。少なくとも2週間分は準備しておくよう心がけましょう。



電気が止まった際に備えておきたいもの

- ・懐中電灯、ランタン
- ・電池
- ・モバイルバッテリー



水道が止まった際に備えておきたいもの

- ・携帯トイレ「1日5回×1週間×人数」
- ・洗浄剤、ウェットティッシュ
- ・給水タンク、給水袋
- ・飲料水「1日1ℓ×1週間×人数」



ガスが止まった際に備えておきたいもの

- ・カセットコンロ
- ・カセットコンロ用ガスボンベ
- ・寒さ対策のコートや布団

	東日本大震災 (2011年3月11日)	阪神淡路大震災 (1995年1月17日)
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日