

ほけんだより

病児・病後児保育「みどり」
令和8年3月発行



今月のテーマは「**食事の大切さ**について」です！



子どもにとって食事はとても大切

「食べること」は、健康な子どもの育ちの基礎になります
乳幼児期には「食べることは楽しい」という気持ちを育てることが大切です
授乳から始まる食事は、生活習慣をつくるためのスタート地点です
「おなかすいた！」という、自分から食べたい、という意欲を育てましょう

「楽しく食べる子ども」に成長するために

✿ 食事のリズムがもてる
ぐっすり眠ってたっぷり遊び、空腹を感じられるように、メリハリのある生活をしましょう。

✿ 食事を味わって食べる
食事の楽しさは、おいしさを知ることから始まります。
いろいろな食品に親しみ、見て、触って、自分で食べようとする意欲を大切に。

✿ 一緒に食べたい人がいる
家族や友だちとの楽しい食事を経験することにより、安心感や信頼感を深めていくことが大切です。



✿ 栽培、収穫、調理のお手伝いを通して、食べ物に触れはじめる
マナーや習慣を覚え、コミュニケーションをはかるよい機会になります。

✿ 食べ物や身体、健康のことを話題にする
遊びや絵本などを通して、食べたいものを話し合う。
食べ物や身体の話に親しむことで食べ物に興味と関心を持つようになります。

朝ごはん、食べていますか？



朝ごはんを食べないと、
午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです
1日の食事を規則的にとり、生活リズムを作っていくことが、健康的な生活習慣にもつながります。
朝ごはんを食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。