

## 今月のひとこと ～あけましておめでとうございます～

新しい年を迎え、ご家庭で楽しく過ごされていることと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始で乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、あたたかい朝ごはんをしっかり食べて、1日を元気に過ごせるようにしましょう。

## 楽しく食べる環境づくりについて

毎日の食事は、子どもたちの体を育てるだけでなく、心の成長にもつながる大切な時間です。保育園では子どもたちが“食べるって楽しい！”と感じられる環境づくりを心がけています。家庭でも取り入れやすいポイントをご紹介します。



### 1. 安心して座れる雰囲気を作る

叱られたり急かされたりすると、子どもは食事が苦手になりがちです。まずは、リラックスできる雰囲気の中で、ゆったりと食べられるようにすると、その日の気分も整いやすくなります。お尻がきちんと椅子におさまリ、床に足がついていると、かむ力が十分に歯に伝わります。

### 2. 「やってみたい」を大切に

自分でスプーンを持つ、食べる順番を決めるなど、小さな選択が“自分でできた！”という自信につながります。少し手伝いながら、できる部分は見守ってあげましょう。

### 3. 食事を会話の時間にする

「どんな味がする？」「今日の給食何だった？」など、食べものの話や楽しい話題を交えて食卓を囲むと、食事への興味が自然と高まります。

### 4. 無理に食べさせない

苦手な食べ物を「ひと口だけチャレンジ！」などで経験を重ねていくことは大切ですが、無理に食べさせると逆に苦手意識が強くなることも。子どものペースを大切にしましょう。



### 5. 「おいしいね」を一緒に味わう

家族や友だちと一緒に食べると、おいしさはより大きくなります。食卓を囲む時間が、楽しい思い出になるように、一緒に笑顔で過ごしてみましょう。

## クリスマスケーキデコレーションをしました 📷 2025.12.19



切り分けたケーキを先生にプレゼント♪  
「せんせい いつもありがとう！」

らいおん組は班ごとにケーキのデコレーション、  
ぱんだ組きりん組は各自、トッピングを行い、  
午後おやつで食べました。

