



令和8年9月 トベラこども園

テーマ：毎日の食習慣が子どもの自信につながる

「食べること」は毎日のこと。この毎日の積み重ねこそが、子どもの心と体、そして人生を形づくる大切な要素なのです。

「自分で食べた!」「今日は全部残さず食べた!」そんな小さな「できた!」の積み重ねが、子どもの自信を育てます。小さな頃から「当たり前食べる」体験を通して、子どもは安心感と自己肯定感を育てていきます。



「食事＝楽しい時間」だと感じられれば、自然と「食べたい」という気持ちが引き出されていきます。

◎ ちょっとした演出のポイント ◎

- ・ テーブルクロスやランチョンマットを季節に合った柄にしてみる
- ・ 好きな器を選ばせる
- ・ 音楽をかけてレストラン気分に
- ・ 「今日は〇〇カフェの日だよ」と名前を付けて演出
- ・ 手作りのメニューカードを置いて「今日のメニュー」を紹介する



こうした工夫で、子どもは食卓に向かうことを楽しみに感じるようになります。特別なイベントを毎日しなくても、今日は何が出てくるかな?というワクワクがあれば、子どもにとって心待ちにする楽しいひとときになります。

近年の子どもたちの食環境には、大きな変化が起きています。その代表が、『7つのこしょく』と呼ばれる現象です。



こうした「こしょく」が積み重なると、子どもたちの「食べる力」だけでなく、「集中力」「情緒の安定」「コミュニケーション力」といった、生きる力までも育ちにくくなってしまいます。

家族とともに食卓を囲み、適切な食習慣が身についていれば、

- ・ 食べることへの安心
- ・ バランスよく選ぶ力
- ・ 体調を自分で整える感覚
- ・ 人とのつながりや感謝の気持ち

など、たくさんの生きる力が自然と育っていきます。

食卓は「教育の場」であり、「愛情の場」だからこそ、1日1食は家族で食卓を囲みましょう。

