

～おうちでいただきますの日～

毎月19日は「食育の日」、第1日曜日は「ファミリーコミュニケーションの日」

おいしく！おかわり！いきいき！そだつ！ 5月号

食事に集中しない時

こどもは、そばに気になる物があると、すぐに気を取られてしまうので、1つのことに集中するのが難しいものです。食事をする時には、必ずテレビを消して、近くにおもちゃなどを置かないようにしましょう。

食べずに食材で遊び始めた時は、おなかがいっぱいか、他のことが気になってもう食べたくないという証拠。「まだ食べる？」と一度聞いてみて、食べないなら「ごちそうさま」をして切り上げましょう。このようなことの習慣化が、食事のマナーを身に付けることにも繋がります。

