



「食べる」ということ。 ～子供の食事①～



『食べる』ということは生きるための基本であり、健やかな心と身体を作るのにとても大切なことだと思います。

ですが最近、好きなものだけを食べて、嫌いなものは食べない人が増えています。それが子供たちにも影響を与えてきています。

親が嫌いだからという理由で食卓に上がらなかった食べ物を子供は自ら食べることはできません。見たことも無ければ、それが食べ物であるということですらわからなくなってしまいます。親の姿を見て子供は育っていくので、**子供たちに楽しく食べてもらう**ために、もう少し『食べる』ことに関心を持ってみませんか？



たとえば、『**家族・友達との楽しい食事**』。

一人で食べるより大勢で食べたほうがおいしく感じますよね。子供は、親や周りの人間が食べているものに興味を持ったり、「自分で食べよう」と意欲をもって食べることで、おいしさに気づいたりします。こうやって少しずつ楽しい食事を経験することによって、食事の大切さがわかってくるのではないかと思います。

まずは、子供との食事の時間を多めにとるように心がけてみませんか？

