



港区立台場保育園  
港区台場1丁目5番地1号  
TEL 5500-2360

皆さんは、普段からお子さんとどのように食事をされていますか？  
乳幼児期の「食べること」は、栄養の視点はもちろんですが、生涯の生活と健康に関わる「食」のスタート地点という意味で大切です。  
保育園でも、食事についての悩みや相談を受けることが多くあります。



食事は、**五感**が一番感じられる時間です。

「五感」とは、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の感覚機能のことです。赤ちゃんは生まれたときから五感を持ち、さまざまな刺激を受けて脳が発達し、感情を豊かにさせて成長します。特に、0歳から3、4歳ころには脳が急速に発達するため、この時期に五感を刺激することはとても大切なのです。

**五感**:「おいそう(視覚)」、「ジュー(聴覚)」、「いい匂い!(嗅覚)」、「おいしい♪(味覚)」、「熱い!(触覚)」  
「おいしい」と感じる感覚は、ただ「味覚」だけで感じとるのではなく、彩りのよい盛り付け、歯ごたえ、香り、舌触りなど五感が複合的に作用して感じるものなのです。



### 乳児のお子さんについて

乳児のおさんは、大人が食べている様子を見せながら一緒に食べると、真似をして咀嚼をしようします。その際に、「おいしいね」と言葉も発していくと、より食事が楽しくなり、興味を持ち始めます。



### 幼児のお子さんについて

幼児のおさんは、一緒に野菜を育ててみたり、一緒に料理をしたりすることで、食事に興味を持ち食べられるようになることもあります。果物狩りや芋ほりなどの体験もおススメです。

幼児期からさまざまな体験をさせることで、食の情報も増え、食を味わう土台ができます。また、五感が刺激されることでおさんの感受性が養われ、脳も活性化します。おさんだけでなく、大人も五感を意識しながら食事をすると、より楽しい食卓になるかもしれません。



### 『保育園であそぼう』の日程

- ☆7月はありません。
- ☆保育園の見学は随時受け付けています。  
受付時間:月曜から金曜の9時から17時  
(電話でおねがいします)
- 見学:月曜から金曜  
(行事等で変更になる場合もあります)



### ここにも注目！！

子どもが食事に集中できない理由の一つが…  
「テーブルや椅子の高さ」です。  
お子さんに合った高さか、  
この機会にもう一度見直してみてください。