



～就学前の子どもを育てている保護者の皆様へ～
(1～5 歳児用)

しつけができれば、子育てはもっと楽しい②

前回、しつけの事を書きましたが、特に大変なのが、食事のしつけですね。「うちの子は麺類しか食べません」「野菜は全く食べません、どうしたらいいでしょう」などの相談を時々受けます。毎日の事なのに、毎回食べさせるのに苦労しては、本当に大変だろうと思います。

食事には、いろいろな役割があります。健康の為の栄養バランス、食べ物への感謝の心、礼儀作法等、あれこれしつけながらも、食事を楽しむ事も大切です。だから、厳しすぎてもゆるすぎてもダメ、ほどほどが一番なのです。

しかし、ここがゆるかったらダメ、という部分があります。それは、「子どもにいつ、何を、食べさせるか」という部分です。それを決めるのは、親です。子どもに「何を食べたい？」と聞けば好きな物しか言わないのは当然ですから、基本的には聞かない方がいいでしょう。そして、①おやつや食事の時間以外は、食べ物を口にさせない②献立は栄養を考えて親が決める③甘い飲み物や甘いお菓子はなるべく食べさせない、などといった我が家なりのルールを作るといいと思います。(ちなみに我が家は、①平日の朝はご飯と味噌汁②甘い飲み物は家では飲まない③日曜日には市販のお菓子を買って3時に食べてもいい、というルールにしていました。)

食後も重要です。「おなかいっぱい」と言って食事を残したのに、後になって「お腹がすいた」と言っても毅然として取り合わない事です。ぐずっても、怒る必要はありません。淡々と「ご飯の時間は終わりました」と言いましょう。子どもは「ご飯の後には何ももらえない」と学んで、ご飯の時に食べるようになります。

「今日のおかずはあまり好きではないけど、お母さんが作ってくれたのだから、がまんして食べよう」と思える子は、優しい子です。しんぼう強くもなります。食生活で「生きる力のある子」を育てましょう。



大人も楽しめる子どもの本

「くまのパディントン」

マイケル・ボンド作 ペギー・フォートナム絵 (福音館書店)

「きみなんか だいきらいさ」

ジャニス・メイ・ユードリー文 モーリス・センダック絵 (富山房)

「はじめてのおつかい」

筒井頼子作 林明子絵 (福音館書店)

「しょうぼうじどうしゃ じぶた」

渡辺茂男作 山本忠敬絵 (福音館書店)

「かえるがみえる」

松岡享子作 馬場のぼる絵 (こぐま社)

「おおきなおおきなおいも」

赤羽末吉作 (福音館書店)

「ランパンパン」

ホセ・アルエゴ、アリアンヌ・ドウィ絵 マギー・ダフ再話 (評論社)

「こすずめのぼうけん」

ルース・エイズワース作 (福音館書店)



家庭教育支援員 清田智子
生涯学習課 25-7232