

令和6年 8月号

(作成者) 栄養士 野原正子
パンピ保育園



野菜をよく食べる子、ちょっと苦手な子、園の給食での子ども達の様子は様々です。調理を工夫したり、担任の先生方もあの手、この手で向き合っています。ご家庭でもきついろいろな工夫がなされているかと思います。

『5つの魔法の声かけ』 ためしてみませんか？

※「自分はできる」という気持ちは、自己効力感と呼ばれ、行動科学の概念の一つです。「5つの魔法の声かけ」は、自己効力感を高めることができますといわれています。



魔法① 過去の成功体験

「この前は野菜たべられたよね、食べてみよう！」
「保育園で野菜たべられたって聞いたよ、すごいね」

以前に自分自身ができたことを思い出すことによって、「できる」という気持ちが高まり、チャレンジしてみようという気持ちが起きます。

魔法② 目標設定

「どのくらいたべられるかな？」
「スプーン何杯だったらたべられそう？」



どのくらい食べることができるか、子どもが掲げる目標に合わせて提供、実際に食べることで達成感につながる。

魔法③ モデリング

「とってもおいしいよ」
(家族もおいしそうに野菜を食べる)



周囲の人、特に自分が親しみを持っている人の行動を観察し、その行動を学習、模倣する。

魔法④ 言語的説得

「〇〇ちゃんならたべられるよ！」
「大丈夫！食べてみよう！」

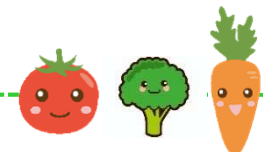
自分に能力があることや、達成の可能性のあることを、言語で繰り返し説得すること。

魔法⑤ スモールステップ

「ひとくち、野菜をたべてみる？」
「半分だけたべてみようか」



できそうな目標を設定し、成功することによって「できる」という気持ちが高まる。



【給食献立から】 大好きなブロッコリーは、給食でよく登場します。(作りやすい分量にしています。)

●ブロッコリーとツナのサラダ

ブロッコリー 150g
人参 60g
コーン缶 60g
ツナ缶 30g
マヨネーズ 30g (調整します)



●ブロッコリーとトマトのゴマあえ

ブロッコリー 150g
トマト 60g
練りゴマ 8g
マヨネーズ 20g



※トマトは湯むきすると食べやすいです。