

食を通して発達する心

愛情・関係の発達

- きずな・関わりをつくる
- きずな・関わりのある人との間に愛情を感じる
- 心が満たされる
- 相手に愛情を与える



対人関係・社会性の発達

- 仲間と一緒に楽しく付き合えること
- 楽しさを仲間と共有できること
- 生活習慣を身に付けること
- 約束・決まりを守れること



自我の発達

- 行動の選択決定
- 様々な情報を役立てながら目標に向かって行動すること
- 自分の意見を主張することと我慢することのバランスをとること
- 衝動や欲望・感情を制御すること
- 秘密を心の中に保持していること



身体感覚の発達

- 空腹感・満腹感などの感覚の認知と適切な対処
- 食べることの調整



感情発達

- 自分気持ちがわかること
- 自分の気持ちを自己制御できること
- 人の気持ちがわかること
- 共感できること



味覚・味わいの発達

- 味覚を楽しく味わえること
- 五感で食べること



食べ物との関係のもちかた

- 食べ物を味わいながらよく噛んで食べること
- 手の巧緻性
- 手と口の協調



- 食事は身体の栄養だけでなく、心の栄養も摂取する場です。一緒に食卓を囲む人との関係を食べ、絆を食べます。
- 子どもにとって、食事が楽しく、うれしく、おいしく、心温まる時間であることを心から願っています。

