

テーマ：食生活の充実のために親ができること

ねらい

子どもの食生活で困っていることはありませんか？

幼児期から学童期は、からだづくりや生活習慣の形成のために食生活の充実が求められます。今日は食生活の悩みについて情報を共有し、わが家でできる工夫を考えてみましょう。

時間	主な活動	留意点
	【はじめに】	
2	お子さんの食生活についてみなさんと意見交換しましょう。毎日のことだけに、食生活の悩みはイライラの要因になりやすいです。また、学校でも食育の取組が盛んに行われていて、子どもの心身に重要であることが言われています。そこで、家庭での食生活の充実について考えてみましょう。	
5	【アイスブレイク（例）】 アイスブレイク集参照	
5	【アクティビティ】 ①一人一人が、食生活における悩みを記入する。 <u>準備物：ワークシート</u>	①具体的に記入するように伝える。
10	②グループで一人一人悩みを話して情報共有する。 <u>準備物：タイマーなど</u>	②時間がかかりすぎないように、タイマーなどを使用して、一人あたりの時間を確保する。
18	③話に出た話題（番号）から3つ選び、グループで望ましい対応を考え、ワークシートに記入する。	③特に話を深めたい話題があれば、無理に3つ選ぶ必要はないことを伝える。
8	【ふりかえり】 ①グループごとに参考になった対応、他の人にも伝えたい対応を発表する。	①時間を見て、発表するグループの数を考える。
	【まとめ】	
2	食事は日々欠かせないものであり、子どもにとっては楽しみな活動です。家族でのコミュニケーションの時間として、子どもも親も落ち着いて過ごすことができるよう心がけましょう。子どもが将来の生活習慣・食習慣を形成できるように、食生活の充実を大切にしてください。	