

## Ⅱ-2 早寝・早起き・朝ごはん

### エピソード1

陽一くんはお父さんと遊ぶのが大好き。でも、お父さんは帰りが遅いので、陽一くんは毎晩のように10時過ぎまで大好きなテレビ番組を見て待っています。そのせいか、陽一くんは朝なかなかスッキリ起きられません。食事にも時間がかかるので、お母さんは毎朝「幼稚園に遅れるわよ。早く起きなさい。ご飯を食べる時間がなくなるよ」などと言いながら何度も起こしています。

幼稚園に遅れたことが何回もあり、友達に「遅刻だよ」と言われてしまいます。幼稚園でも、何だか元気がなく、ぼーっとしていることが度々あるようです。お母さんは担任に「もう少し早く登園して、元気よく遊べるようになるといいのですが・・・」とされています。



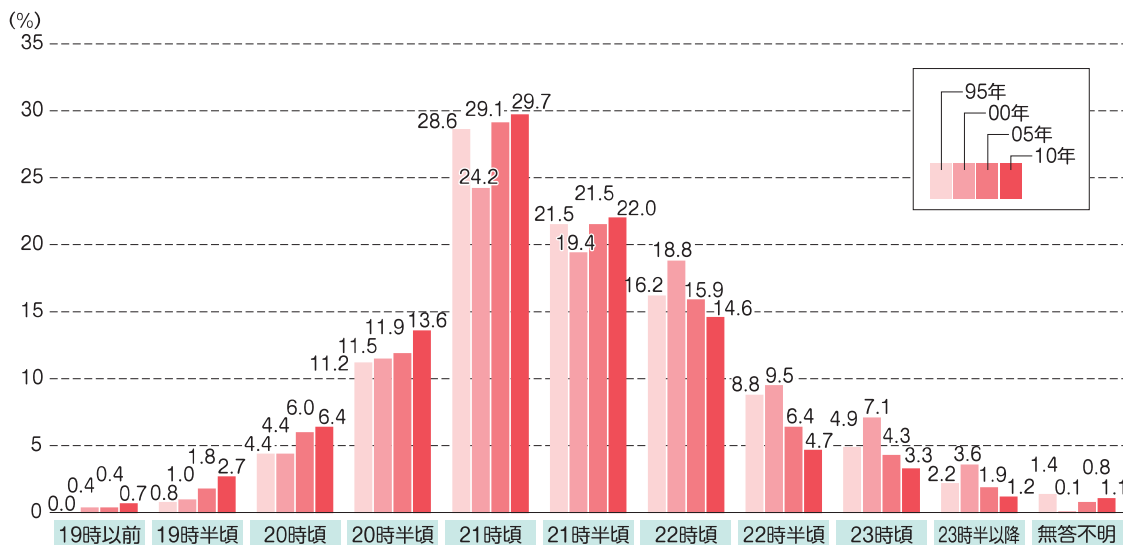
### Work①

早寝・早起きのリズム作りのために困っていることや工夫していることをグループで話し合ってみましょう。



### 資料

\* 夜、何時頃に寝ますか？ 幼児の平日の就寝時刻（経年比較）\*



【Benesse 教育研究開発センター 第4回幼児の生活アンケート（1995-2010年調査）】

## エピソード 2

5歳の陽菜ちゃんは、保育園の給食の時間が大嫌いです。なぜなら、給食には陽菜ちゃんの嫌いな野菜や魚が出るからです。先生や友達に「陽菜ちゃん、少しでもいいから食べてみようね」「おいしいから食べてごらんよ」と声を掛けられても、絶対に口に入れようとしません。おなかをすかせた陽菜ちゃんは、おやつ時間が待ち遠しくてたまりません。甘いおやつや果物は大好きです。

今夜の夕飯は陽菜ちゃんの大好きな鳥のから揚げとコーンスープ。嫌いな野菜はありません。陽菜ちゃんは大喜びです。



### Work②

偏食を直すために困っていることや工夫していることをグループで話し合ってみましょう。

## II

幼児期(3歳～5歳)の子どもの保護者を対象

### アドバイス

偏食のない食事・早寝早起きという生活リズムを定着させることは、これからの成長期を迎える上で大切です。子どもに「好き嫌いをなく食べなさい」「早く寝なさい」と言うだけでなく、親も一緒に生活リズムを見直して整えてみましょう。



### 資料 プランターで野菜を育ててみましょう!

土作りなどの重労働は必要なし!プランターを置く場所さえあれば、気軽に挑戦できます。

嫌いな野菜も、自分で作ったものならおいしい!

インゲン、ピーマン、ミニキャロット、芽キャベツ、ミニトマト、ブロッコリー…。

プランターで育てやすい野菜はたくさんあります。

子どもと一緒にカレーやシチュー、サラダを作ってみてはいかがでしょうか。



写真はイメージです。



「親子で楽しみながら食育!」