



食育のすすめ

～子どもの体と心をのばす食生活～

子どもが成長するうえで、食事は単なる栄養補給の場ではありません。家族で食卓を囲むことで、食べる楽しさ、人を満足させる喜び、みんなで分かち合う安らかな時間…子どもたちはとても多くのことを感じ、学び、考えることができます。

育ち盛りの子どものためには、勉強や習い事、遊びも大切ですが、食事を通して培われるものは、健康な身体だけでなく、感性豊かな心も育まれます。子どもの成長のためには心身ともにおいしい食事が大切なのです。“食育”をとおして、子どもたちといっしょに、食べることの大切さや楽しさについて考えてみましょう。



気をつけたい7つの“こ”食

- ・孤食…ひとりで食べる
- ・粉食…パンや麺などの粉からつくられるものばかり食べる
- ・個食…それぞれが好きなのを食べる
- ・固食…自分の好きな決まったものしか食べない
- ・濃食…濃い味付けのものばかり食べる
- ・小食…食べる量が少ない
- ・子食…子どもだけで食事をする



このような“こ”食は、体に悪影響を及ぼすだけでなく、子どもたちの精神面にもさまざまな影響を与えることとなります。

食育の5つの目標

①食事のリズムがもてる

1日3回の食事を規則的にとるようにしましょう。とくに朝食は1日の活動をスタートさせる重要な食事です。朝は余裕をもってすっきりと目覚め、しっかり食べられるように、早寝、早起きを心がけましょう。

②食事を味わって食べる

日本には豊かな四季があり、食べ物には旬があり、栄養価も高くなります。また、お正月やひな祭りなど、様々な機会に季節と食べ物との関係を体験することで、子ども達の中に豊かな食の感性が育ちます。

③一緒に食べたい人がいる

子どもたちは、家族や親しい人との楽しい食事の時間を通して安心感や信頼感を得ます。それとともに、マナーや人への思いやりなどコミュニケーションの基本を身につけます。



④食事づくりや準備に関わる

食事を提供する側に回ることで、子どもたちは、他の人においしさや楽しさをプレゼントし、感謝される喜びを体験できます。食事の準備から片付けには、様々はプロセスがあります。買い物や、食器を並べテーブルを整えることをはじめ、食材を洗ったり、切ったりすれば、その形や色、手触り、香りなどが、子どもの好奇心を刺激します。



⑤食生活や健康に主体的に関わる

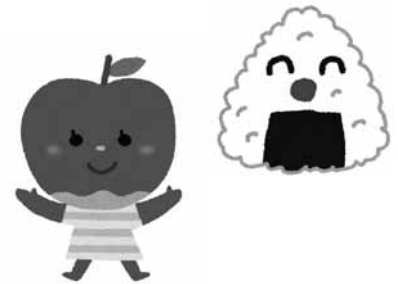
毎日元気に過ごすことと、食事との関連性を子どものころから話題として取り上げましょう。こうした経験が、食生活を大切に、自分自身で健康を守ろうとする意識を育てます。

☆バランスチェック☆

- ・主食、主菜、副菜・・・1回の食事になるべくそろうようにしましょう
- ・色、いろいろ・・・赤・黄・緑・白・黒 なるべくたくさんの色の食品をとりましょう
- ・旬をとりいれよう

おやつも小さなごはんです

年齢が小さいうちは、おやつは子どもの成長に欠かせないものです。胃の容量が小さく、1回の食事量が限られるからです。スナック菓子やチョコレートなどの嗜好品ではなく、おにぎりやパン、果物や乳製品など4回目の食事として、おやつの内容を見直しましょう。



子どもの食事の親の悩み…1位は遊び食べ

「遊びながら食事をして、集中して食べてくれない」「他に気が向いてしまう」……。1歳を過ぎ、自分で自由に歩いていけるようになると、子どもの興味は広がり、食事に集中してくれないこともあるでしょう。3歳以降になると「遊び食べ」は徐々に少なくなってきますので、ある程度ケジメをつけながら上手に対応しましょう。

●おもちゃは片付け、テレビは消す

食卓のまわりに子どもが興味をもつおもちゃなどを置いていないか、テレビがついていないかなどの気配りが大切です。

●大人も落ち着いてゆっくり食卓に

大人がお手本を見せることも大切です。立ったり座ったりせず、落ち着いて子どもと一緒に食卓につくようにしましょう。

●いつまでも食べないようなら片付ける

食事と遊びは違うのです。遊び始めたら、残りを手伝って食べさせ、30分たっても食べないときは片付けましょう。



お問い合わせ/健康推進課(☎63・3801)