

知りたい！家庭でできる食育Q&A



朝ごはんを食べない、偏った栄養しか取れていない、食生活の乱れ、肥満や、やせすぎなど、子どもたちの健康を取り巻く問題が深刻化しています。こうした問題を解決する取組みが「食育」であり、園や学校でも子どもたちが理想的な食習慣を身につける取組みがすすめられています。

今月号では、家庭でできる「食育」について紹介します。

Q：なぜ、「早寝 早起き 朝ご飯」が大切なのです？

私たちの体は、太陽のリズムに合わせているようなホルモンを出しています。生活リズムを整え、食欲や睡眠、体温や血圧を調節する脳の視床下部を動かせるためには朝6時ごろにしっかりと朝の光を浴び、脳を起こすことが大切です。そして朝ご飯を食べることで内臓が目覚め、消化や代謝のリズムが整います。ホルモンがしっかりと出ること、日中集中して活動することができ、夜もスムーズに睡眠に向かうことができます。睡眠中は脳や体を休め修復し、成長させる成長ホルモンが出ます。

生活リズムは、体や脳の成長発達にの基盤となるだけでなく、さらに生涯にわたって健康でいられる体づくりの基盤となります。大人が環境を整え、リズムづくりの手助けをしましょう。



Q：子どもに適した味付けとは？

食塩の1日の摂取量の基準は、大人の男性で7.5g未満(豚骨ラーメン2杯分)、女性で6.5g未満です。幼児期になると大人と同じような味付けで食べるが増えますが、体の不要なものを排せつする機能をもつ腎臓は大人の1/3程度の大きさしかなく発達途中です。3〜5歳児の基準は3.5g未満。子どもの小さな内臓に負担をかけないように食品や調味料の量が多くなりすぎないように調整しましょう。

保育園の給食では、幼児の味覚を育てるために、塩分を控えめにし、だしや素材の味を味わうことができるよう工夫しています。

Q：子どもの咀嚼力(かむ力)をつけるためには？

よくかんで食べるために、あえて硬い食べ物を与える必要はありません。

かむ力は体重に比例するため、幼児期ではまだ大人の1/5程度の力しかありません。この時期は食べやすい硬さのものをかんで飲み込むという習慣をつけていくことが大切です。野菜は柔らかく煮たり、肉や魚も食べやすい大きさにしてあげてください。

また、食事中にこまめにお茶を与えることは流し込んで食べる癖をつけしてしまうことがあります。お茶は食後に与えるようにしましょう。



Q：保育園での食育ってどんなことをしているの？

保育園では子どもたちが生涯にわたって健康でいられるように「食を営む力」を育てることを目標としています。そのために、楽しく食べることを基本に、おなかのすくリズムづくりや、食への興味関心を持つことができる環境づくりをしています。

Q：子どもの好き嫌いをなくすには？

味覚には、生まれた時から好む先天性味覚と、経験を積み学習することで食べるようになる後天性味覚があります。

○甘味・旨味：先天性味覚(母乳やミルクに含まれ、生まれた時から好む)
○酸味・苦み・渋み：後天性味覚(腐敗や毒性など危険を感じるため、味覚の獲得のためには、繰り返し食べる経験の積み重ねが必要)

子どもが味を記憶するときには、食べた時の体験も一緒に記憶をします。一緒に食べる人の優しい声や表情、食べた時に喜んでくれた体験や心地よい感情が加えられることで、野菜などの酸味や苦みもおいしい味と感ずることができるようになります。



子育て ワンポイントアドバイス

自分の「つもり」と、相手の「つもり」は違う

人は、一人ひとり違う考え方や価値観をもっています。わかっているつもりでも、つい身近な人に対して、「同じように感じているはず」「わかってくれているはず」と思い込み、期待を抱いてしまうことがあります。

子どもとは「心同体で、考えている」とは同じと思っても、子どもには子どもの人格があります。どんなに親密な間柄であっても、互いの「つもり」には違いがあるのです。

「当然「すべき」と思ったり、「違いを「間違い」ととらえたりすると、相手に対してストレスを感じてしまいます。「ただ考え方が違うだけ」とこらえようと「どうしてそう感じるんだろう?」と冷静に受け止めることができ、互いに歩み寄った関係性が生まれてくるのではないのでしょうか。

ひとり親世帯臨時特別給付金の申請を受け付けています

【基本給付】 1世帯5万円
第2子以降3万円/人
【追加給付】 1世帯5万円
新型コロナウイルス感染症の影響により、ひとり親世帯に特に大きな困難が生じていることを踏まえ、臨時特別給付金を支給します。
※詳しくはお問い合わせください。

問合 子育て支援課 ☎ 35-3140

