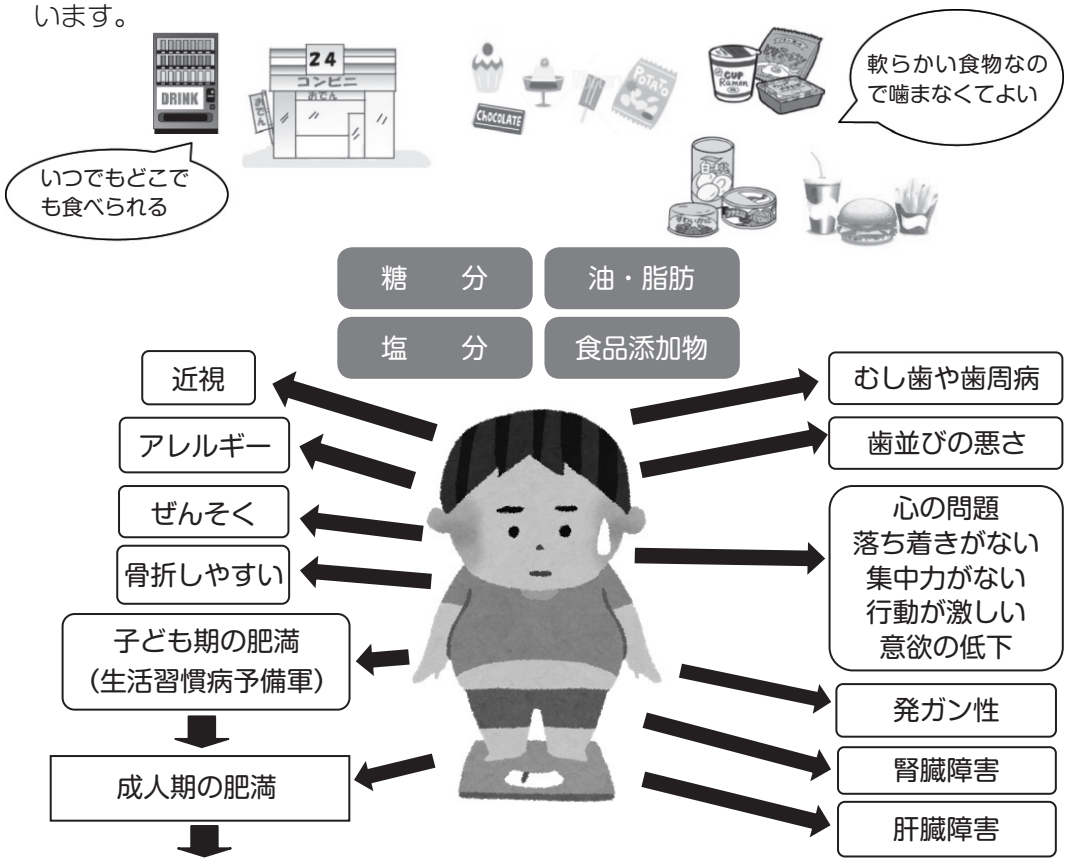
3． 食事は、子どもの元気なからだと心を育む源です

◆ *守ってあげよう子どもたち*

現在の食習慣の急激な変化は、子どもの口・こころ・全身へ、大きな影響を与えています。



※狭心症、心筋梗塞、がん、脳卒中、糖尿病などは、「生活習慣病」と呼ばれています。これらの病気には生活習慣が大きく関与しており、予防には良い生活習慣が大切です。

◆ *遊び食べ、むら食い、偏食、少食*

子どもにとって「食べる」という行動はまだまだ発達途中なので、大人と同じように食べられなくて当たり前。イヤイヤが始まったり、食べる日と食べない日があったり、食事よりも遊ぶほうに気が向いたり、お父さんやお母さんを困らせることも多いかもしれませんが、それも成長に欠かせない大事な過程です。

遊び食べもおおらかに。「食べること＝楽しいこと」が、偏食にしない近道！
プラスの声かけで、食事の楽しさを伝えましょう。

NG	OK
「こぼさないで！」	⇒「ママのお口にちょうだい」
「遊ばない、ダラダラ食べないで」	⇒「ご飯食べたらお散歩行こうね」
「栄養があるから食べなさい」	⇒「これを食べると髪がつやつやになるよ」

◆ *幼児期は体のわりにたくさんの栄養が必要です。*

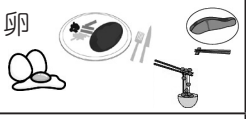
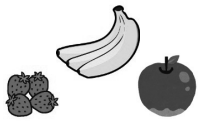
幼児期は、乳児期についで発育が盛んです。健康の維持に加え、著しい成長を支える栄養が必要になるため、色々な食材を組合せたバランスの良い食事が必要です。

食事の量は、体格や運動量、その日の気分や環境によっても影響をうけるもの。食べないからといって焦らず、見守って様子を見てみましょう。

また、数字はあくまでも目安です。食べてくれないときは無理強いせずに、「食べる楽しみ」を教えてあげましょう。

ご飯を主に季節の野菜をおいしく食べる日本型食事のすすめ

好き嫌いを作らないことよりも、好きなものを増やす！という考え方で、料理を楽しみましょう。

	料理グループ	主な栄養素	食品の目安量（1～2歳）	食事の目安量（3～5歳）
主食	ごはん・パン・めん	炭水化物 体を動かすエネルギー源になる	1日の摂取例 ○ごはん （子ども用茶碗1杯） ○パン （8枚切り食パン1枚） ○ゆでうどん1/3玉	1日の摂取例 ○ごはん （子ども用茶碗1杯強） ○パン （6枚切り食パン1枚） ○ゆでうどん1/2玉
副菜	野菜･きのこ･いも･海藻料理	ビタミン ミネラル 食物繊維 体の調子を整える	色々な種類を 200～240g ○色の濃い野菜 ○淡い野菜　○いも類 ○きのこ　○海藻類	色々な種類を 250～280g ○色の濃い野菜 ○淡い野菜　○いも類 ○きのこ　○海藻類
主菜	魚・肉・大豆製品・卵 	たんぱく質 体（筋肉や血）をつくるもとになる	1日の摂取例 ○卵1/2個 ○ミンチ肉大さじ1 ○魚の切り身1/3切 ○豆腐1/5丁	1日の摂取例 ○卵2/3個 ○ミンチ肉大さじ2 ○魚の切り身1/2切 ○豆腐1/5丁
牛乳・乳製品		カルシウム 体（丈夫な骨や歯）をつくるもとになる	1日の摂取例 ○牛乳200ml	1日の摂取例 ○牛乳200ml
果物		ビタミン 体の調子を整える	1日の摂取例 ○りんご1/3個	1日の摂取例 ○りんご1/2個

※食べてはいけない物は特にありませんが、味付けは薄味を基本に、多種類の食品を組み合わせた食事をとりましょう。

◆ *楽しく食べる工夫をしましょう*

ポイント①：お腹が空くリズムを作りましょう

お腹が空くリズムができると、子どもたちは意欲的に自分から食卓に向かうことができるようになります。１日３回の食事とおやつ（１～２回程度）をなるべく規則的にとるよう心がけましょう。

★早寝・早起き・朝ごはん、しっかり遊んで生活リズムをつくる
- ＊早　　寝：大人の夜型生活が子どもに大きく影響します。寝る前はテレビを消したりと環境も大事です。
- ＊早 起 き：朝日を浴びて、体内時計を１日２４時間にリセット。起きる時間を約束すると良いです。
- ＊朝ごはん：朝ごはんは体や頭を目覚めさせてくれ、パワーを高める働きがあります。朝ごはんの後はうんちの習慣でおなかスッキリ、便秘も解消。

ポイント②：ゆったりした気持ちで見守りを

その子の食欲やペースを大切に、ゆったりした気持ちで見守りましょう。遊び食べやむら食いなどが始まりなかなかスムーズに食事が進められませんが、食べることができたときは、しっかりと褒めてあげましょう。

ポイント③：色々な味や食材を経験させて味覚を育てよう

味覚の発達は新しい食べ物の味や間食に触れることで広がります。苦手なものも調理法を工夫して、楽しい雰囲気の中で食事をすることで受入れもできます。

★野菜好きになるには
- ・生野菜より、ゆでる、煮る、炒める、混ぜる
- ・強制するのは逆効果
- ・加工食品やスナック菓子など控える

※これらの食品はうま味調味料が多く使われているので、毎日食べていると、苦みや酸味などの微妙な味をもつ野菜を味わえなくなります。

ポイント④：食事への関心を高める工夫を

好奇心旺盛なこの時期の特徴を活かし、食事への関心を高める工夫をしてみましょう。

- ＊一緒に食材を買いに行く、食べ物に触れる
- ＊ベランダやプランターで野菜を育てる
- ＊一緒におやつを作る、食事のお手伝いをさせる

ポイント⑤：食卓を囲む楽しさを味わわせてあげましょう

そばでお母さんたちがおいしそうに食べている姿を見ると、今まで食べなかったものにも興味を示すようになります。まずは大人が食事を楽しみましょう。思いやりと笑顔が行き交う食卓は、体や心を育むとともに、食事マナーや良い食習慣も身につけることができるでしょう。

◆ *子どものおやつ*

子どもはまだ胃が小さく、１回の食事量が少ないので、大人と同じ３回の食事だけでは栄養を取りきれません。おやつは、食事でとりきれないエネルギーや栄養・水分を補う第４の食事と考えましょう。

①量

・次の食事に影響しない量をあげましょう。
・〔目安〕１日に必要なエネルギー量の１５～２０％（２００kcal 程度）
・目の前にあると子どもは欲しがるので、１回分ずつお皿などに取り分けてあげましょう。

②時間・回数

・１日１～２回が目安
・次の食事まで２～３時間あくように、時間を大体決めておきましょう。もうすぐ食事の場合は、水分補給だけで十分です。

③好ましいおやつ

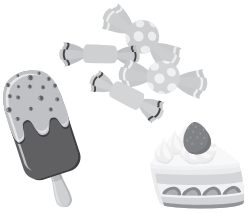
果物、いも類（じゃがいも、さつまいも）、おにぎり、とうもろこし、えだまめ、野菜スティック、いりこ、こんぶ、野菜スープ、お好み焼きなど

④飲み物

・水やお茶がオススメです。
・ジュースや乳酸菌飲料などは糖分が多く、エネルギーのとりすぎやむし歯の原因になります。
  たまにあげる“お楽しみ”にしましょう。とりすぎは子どもの生活習慣病の大きな原因になっています。
・牛乳はカルシウムたっぷりで栄養満点ですが、だからといって水代わりにいくらでも飲んでもいいというわけではありません。脂肪やカロリーのとりすぎに注意して、１日 200 ｃｃ（コップ１杯）までにしましょう。

⑤市販のお菓子

・塩味や甘味・香辛料の強いお菓子は避けましょう。
・エネルギーを多く含むものもあるので、栄養成分表示を見て量を決めてあげるとよいでしょう。



●気になるスナック菓子の油と塩分

スナック菓子は“あとをひく”のが特徴で、つい食べ過ぎてしまい、油と塩分を大量摂取することになってしまいます。（やめられない、とまらない♪）
そして、もちろん、**高カロリー・添加物がいっぱい**です。

【スナック菓子の脂質と塩分】

３～５歳の男子に必要な脂質は 44.3 ｇ、塩分は 2.5 ｇ以下です。
※１袋全部食べたら？ 脂質と塩分の１日量の割合と分量

１日量の３／４　　１日量の１／３