



子どもの健康を支える食生活

食事は健康づくりの基本です。特に幼児期の食習慣は、大人になってからの生活習慣病との関連が深いといわれています。将来にわたって健康で生活するために、注意したい点を紹介します。

現代の子にはわたりの症候群?

子どもの食生活は、大人の食生活が手本になります。現代の子どもたちには、一人で食べる孤食、食事を抜く欠食、好きなものだけを食べる固食、家族それぞれが別々のものを食べる個食などが見られます。頭文字をとって、こけこっこにわとり症候群と呼ばれています。子どもの身体面だけでなく、精神面にもさまざまな悪影響を与えます。一日三食とれていますが、偏食して

いませんか、家族の食生活から見直しましょう。

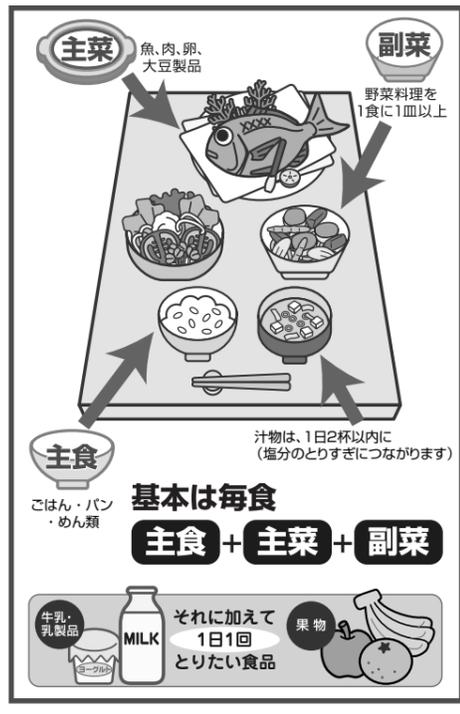
バランスの良い食事を

健康な体づくりには、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。基本は毎食、主食・主菜・副菜をそろえることです。主食は、体を動かすエネルギー源です。主菜は、たんぱく質を多く含み、体をつくるものになります。副菜はビタミン、ミネラルを含み、からだの調子を整えます。まんべんなく食べることで、子どもの成長を促します。まずは、食卓に三つのお皿がそろるように心がけましょう。

朝食は一日の元気の源

「時間がない」「食べる気が

がしない」など朝食を抜く子どもが増えています。朝食を抜くと、脳にエネルギーがいかず集中できないといったマイナス面があげられます。朝食は元気な一日の始まりです。早寝早起きを心がけ、気持ちよく朝を迎えましょう。また、食事の前は空腹であることがたいせつです。3回の食事の時間帯は規則的にして、間食をとるときは、食事に影響しないように、量と時間帯に注意しましょう。子どもは、体を動かして夢中で遊ぶとおなかはずき、食事がおいしく食べられます。天気の良い日は散歩や砂場遊びなど、外遊びを増やしましょう。



子どもの食への関心を高める

子どもは生後5〜6か月ごろから、約1年かけて「飲む」「食べ物を口に取り込む」「飲み込む」「塊を噛みつぶす」といった食べるための機能を学び、習得していきます。自分で食べ物をつかめるようになる、手づかみ食べが始まります。「自分で食べたい」という欲求が出てくる頃です。積極的に自分で食べさせましょう。手づかみ食べは、食べ物を目で見て、手にとり、口に運ぶという協調運動の始まりで、スプーンやフォークを使うための準備になります。食事のときの環境づくりもたいせつです。「テレビを消す」「おもちゃをそばに置かない」など食事に集中できるようにしましょう。また、子どものペースに合わせて、楽しい雰囲気の中で食事を取りましょう。苦手なものに挑戦したり、残さずに食べられたりしたら、いっしょに喜ぶと、子どもは自信になり、食べる意欲につながります。

毎日が楽しい「食の体験」

食べることの楽しさや経験を積み重ねて、食べる力、食習慣を身につけていきましょう。大人がおいしそうに食べていると、子どもにも伝わり、家族みんなが楽しく、おいしく食事ができるよう心がけましょう。

保健介護課 久保寺あき

☎ 84-0327

子育てのポイント

⑦ 「しつけ」の準備はどのようになっているか?

赤ちゃんはおなかがすいたり、おむつが濡れたりすると泣きます。親は泣き声を聞いて、状況を観察し声をかけながら母乳を飲ませ、おむつを替えるなど世話をします。その結果赤ちゃんは「快」の感覚が育ちます。毎日の生活の中でこの「快」の経験を蓄積していくことで、自分の不快を取り除いてくれる人への愛着、信頼ができます。

はって移動ができる9〜11か月ごろから危険なことを教えたり、おもちゃを片付けたりするなどのルールを教える「しつけ」が始まります。しつけは信頼関係があつてはじめて成り立ちます。

準備として「快」の感覚を育てましょう。赤ちゃんが最も快いと感じるのは、お母さんの肌の温も

☎ 84-0327

よくかめる健康な子どもに

子どもの好きなハンバーグ、スパゲッティなどは、あまりかまなくても飲み込むこと

酒

田保育園で、現在0歳と1歳の児の担任をしています。子どもは表情豊かで、うれしい顔、怒った顔、困った顔、楽しい顔など、いろいろな顔を見せてくれます。いつも子どもたちのかわいらしい表情を見ることが、笑顔になり元気をもらっています。

育者だれもが自然と笑顔になる光景でした。かにも、泣いてしまった友達を見つけると、そばに来て頭をなでてあげたり、心配して顔をのぞきこんでみたり、保育者の近くに来て泣いている子がいることを伝えようとするなど、さまざまな場面でやさしさを感じる姿を見せてくれます。



「いっしょに遊ぼうね」



た、豊かな表情や言葉の習得は、保育者と子どもたちの日々のかかわりから育まれています。本の読み聞かせでは「これは何の動物さんかな?」と投げかけると、「ワンワン!」「ニャーニャー!」と元気よく応えます。製作では「ぬりぬりしようね」「このクレヨンが青色だよ。空の

「笑顔を保育」

のよな経験を積み重ねながら豊かな心情や言葉が育つように、援助していきたく思います。また、子どもたちの伝えきれない気持ちをくみ取り代弁してあげることも、保育者のたいせつな役割のひとつだと思っています。代弁してもらったことで、気持ちや伝わったことに喜びを感じ、満足した気持ちで保育園の生活を過ごしてほしいと願っています。