

楽しい食事作り

H27年8月 栄養士 高橋 智美

食卓にみんなが揃う機会を作る

忙しい毎日ですが、できる限りみんなで食卓を囲み、食事をしましょう。
積み重ねていきましょう。また、今日の出来事を話したり、季節によって変わる野菜の味を感じたり、旬の果物などを一緒に食べて共感することで、食経験はどんどん積み重なっていきます。

さらに、日々の食卓だけでなく、行事の食卓を囲むことも大切です。

例えばお誕生日などのお祝い事、季節の節句など、日本文化にも触れながらみんなで一緒に食卓を囲む機会を増やしていくと、子どもたちの食に対する興味はさらに増していくことでしょう。

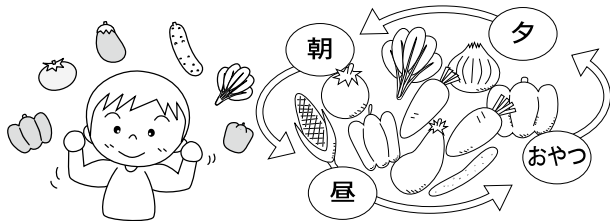
子どもが食事に関わりをもてる機会を作る

買い物での食材選びひとつとっても、子どもたちには楽しい経験です。

また、菜園での野菜の収穫や芋ほりなどの体験も積極的に促していきましょう。

家庭では、台所から聞こえる、食材を切る音、グツグツと煮える音や、おいしそうな臭いも子どもたちにとってはワクワクの連続です。台所は危ない場所ではありますが、目の行き届く場所で見せてあげることもよい経験となります。

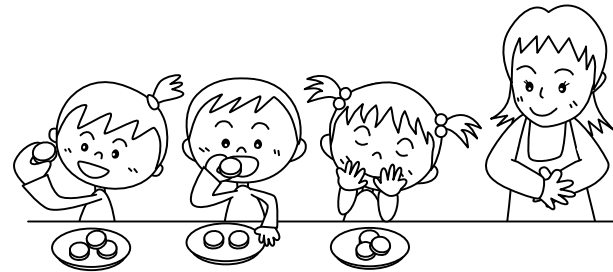
小さな経験や体験も子どもたちに積み重なり、大きな力となります。



自分の体に合った量を食べる

ソフトドリンクとスナック菓子は禁物

糖分の高いソフトドリンクや、高脂肪のスナック菓子を間食として摂取すると、脳の満腹中枢が常に刺激され、食欲が減退してしまいます。
近年「お腹のすかない子」、「食べ物を要求しない子」が増えています。



子どもが食べることができる量が適量だと考えましょう。

- ① 1日3回朝、昼、夕の食事と間食(補食)で栄養を補給する。
- ② 毎日決まった時間に食事と間食をとる。
- ③ 食事は、脂肪分の少ない和食中心にする。
- ④ 間食は、ソフトドリンクやスナック菓子を避けて食事の一部を提供する。

