

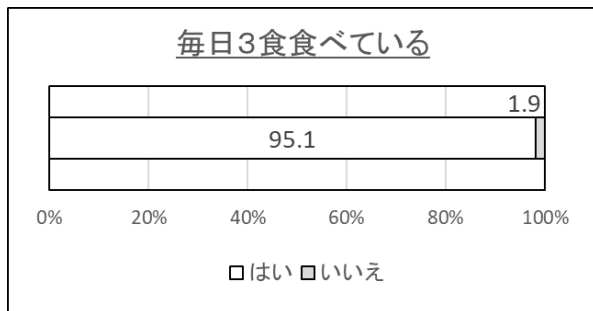


幼児期は、基本的な食習慣がつけられる大切な時期です。いわゆる生活習慣病は、幼児期からの生活習慣、特に食生活と関連が深いといわれています。バランスのとれた食事と規則正しい生活で、丈夫な体作りにつなげましょう。

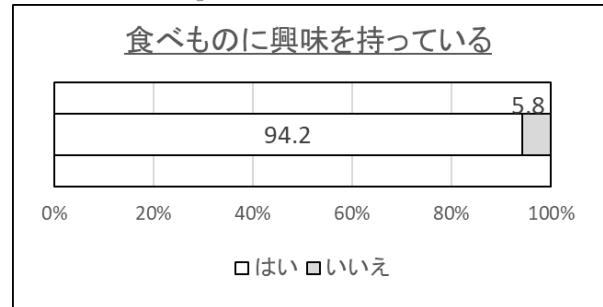
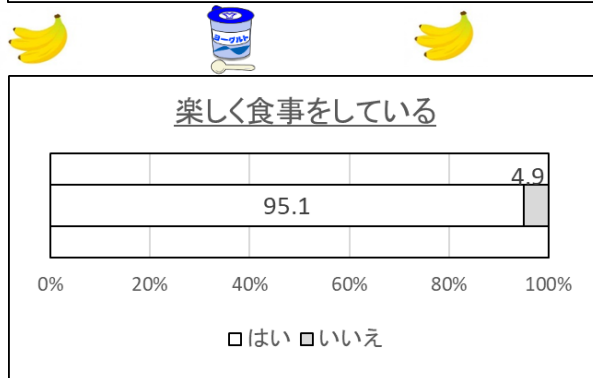


七ヶ浜の子どもの食習慣～R5年度就学時検診・アンケートより～

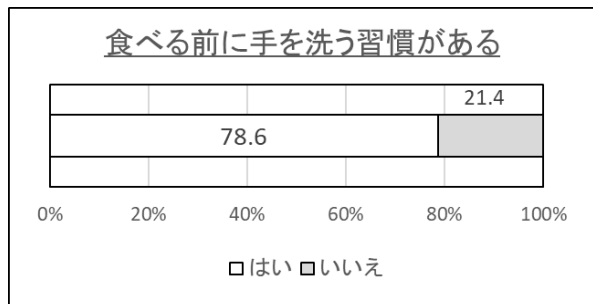
令和5年10月に、来年小学校に入学する子どもを対象に、就学時健康診断が行われました。対象のお子さんと保護者に対し、食生活アンケートを実施した結果の中で、「ちょっと気になる『七ヶ浜っ子』の食習慣をご紹介します。



3食のうち、食べていないのは全員「朝ごはん」でした。成長期にある幼児は、体が小さくてもたくさんの栄養が必要です。朝ごはんを抜くと、1日に必要な栄養素を満たすことができません。簡単なものでもよいので、朝ごはんを食べて脳と体を目覚めさせ、生活リズムを整えましょう。



幼児食は、これから始まる大人の食事への第一歩です。「体」「心」「人間関係づくり」の基礎となります。『食べもの』や『食べること』に対する興味・関心を高め、おいしく味わう心を育てましょう。



洗っていない手には、ウイルスや雑菌がいっぱいです。手洗いは感染症予防にも役立ちます。食事の前に、手を洗う習慣をつけましょう。

【正しい手洗いの仕方】



☆子どもの成長に合わせて楽しい食生活を☆

一人ひとりの子供の成長に合わせて自分で食べようとする意欲を大切にしましょう。いろいろな食品や料理を味わうことにより、豊かな味覚やし好が作られていきます。

バランス良く栄養がとれるよう、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。

○主食：ごはん・パン・めん類

体の活動に必要なエネルギー源となります。

○主菜：肉・魚・卵・大豆製品を使ったおかず

体の細胞をつくるもとになります

○副菜：野菜(きのこ・海藻を含む)のおかず

野菜に含まれているビタミンA・ビタミンC・
ビタミンEが免疫力を高め粘膜を丈夫にし、
体の調子を整えます。



発酵食品や食物繊維を足して、善玉の腸内細菌を増やし、腸内環境を整えよう。

○発酵食品：ヨーグルト・チーズ・みそ・納豆・かつお節

○食物繊維：野菜・果物・いも・海藻



家族そろって楽しく食事を！

家族や友達との楽しい食事は、豊かな心をはぐくみ、食べ物の消化吸収を高めます。食事は栄養を補給するだけではありません。家族だんらんで楽しく、いただきましょう。



「こ」食は避けましょう

孤食・・・一人で、子どもだけで食べる
個食・・・丼、カレーなどの単品ものだけ
家族一人ひとり別のメニュー
子食・・・子どもの好きなものだけ

★副菜にぴったり・かんたんジャーマンポテト★

<材料(4人分)>

じゃがいも 1個
玉ねぎ 1/2個
ウインナー 3本
サラダ油 小さじ1
塩・コショウ 少々

<作り方>

- ①じゃがいもは皮をむいて、芽を取り、水にさらす。
- ②玉ねぎは薄切りにする。ウインナーは斜めに切る。
- ③じゃがいもを耐熱性ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600W3分加熱する。
- ④フライパンにサラダ油を入れ、中火でたまねぎがしんなりするまで炒める。じゃがいもを加え軽く炒め、ウインナーを入れ火が通るまでさっと炒める。
- ⑤塩コショウで味を整える



パパ職員が作ってみました！

インスタントラーメンくらいしか、料理経験のない職員(2児のパパ)が、「お野菜ケーキ」作りに挑戦しました！



レンジで「チン！」以外の機能を初めて使いました。回数を重ねるうちに、調理にかかる時間が減り、楽しさが増しました！
料理をあまりしなかった男性の皆さんもぜひ挑戦しましょう！



「お野菜ケーキ」のレシピは、下記「子育て世代応援レシピ」に4月1日UP予定です。ぜひ作ってみてくださいね♪

「子育て世代応援レシピ」をご活用ください！

