

◆朝食について



規則正しい時間に寝て、朝早く起きる生活をするには、なによりも子どもの脳の成長に重要です。夜型の子どもには、キレやすい、攻撃的など、問題を起こしやすい傾向があることがわかっています。朝ごはんは、寝ている間に低下している体温を上昇させ、脳の働きを活発にするために必須です。

今回のアンケートでは、朝食を食べて登園している園児が多く、子どもたちも元気に活動している様子が見られました。しかし、一方で食べては来ているけれど、「パンと飲み物」「ごはんのみ」というご家庭も多数ありました。今年は、猛暑が続き体調を崩しやすかったことと思います。また運動会の練習が始まりますが、「副食」も摂取し、たくさんのエネルギーを付けて登園をして下さい！

時々しか食べられないご家庭は、もう少し早起きをして食事の時間が取れるように心がけてみてくださいね。

毎食、同じ量をしっかり! 炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類をはじめ、芋類、果物、砂糖などにも含まれる栄養素です。体への消化吸収が速く、即効性があるエネルギー源なので、三大栄養素のなかでも、もっとも摂取量を必要とします。成長期の子どもに炭水化物が不足すると、体力や免疫力、体重の低下につながるため、毎食同じ量をしっかりと食べるようにしましょう。パンに比べて、ごはんの方が消化吸収が緩やかで、腹もちも良いので、朝食にはごはんがおすすめです。

◆便秘解消は朝が勝負!!

今回のアンケートでは排便について、約 30%が便秘がち、また、時々排便があるとの回答でした。昨年より少し減りました。便秘の解消をするには、朝の過ごし方がとても大切です。まずは、朝ごはんをしっかり食べましょう。特に穀類を多めにとりましょう。一緒にキ/コや野菜の入ったみそ汁を飲むことで腸の活動が活発になります。忙しい朝ですが、いつもより 10 分早く起きて、ゆっくりトイレに入る時間を作ることも大切です。



◆これが問題! ~5つの ご食~

今回のアンケートでは、ご家族と一緒にごはんを食べている子どもが多くとても安心しました。しかし、現代では、こんなご食が問題とされています。

- 孤食**…子どもひとりで食事をさせること。子どもが食事をするとき、親がテーブルにつかず、キッチンに立っているのも孤食にあたります。
- 個食**…家族が同じテーブルについていても、それぞれ違ったものを食べていること。協調性が育たないといわれています。
- 固食**…食べるものが固定していて、いつも同じものを食べていること。子どもの好きな物しか与えない、親が作る料理が決まっていることなどが原因です。
- 小食**…食べる量が少ないことですが、生理的な理由ではなく、食事がつまらないと感じているために、小食になってしまうのは問題です。
- 粉食**…パンやパスタ、ラーメンなど、主食が小麦粉を使ったものに偏っていること。食生活に、もっと米(ごはん)を取り入れることが必要です。



調理の工夫で好き嫌いを克服

子どもは、匂いや食感、味、見た目など、五感で好き・嫌いを感じています。どんなふうに「嫌い」なのかを知ると、対処することもできます。例えば子どもが苦手な青菜は、ごまやピーナッツ、マヨネーズなどの和え衣で味を変えたり、のりやごまなど、子どもが好きなものを添えたりするのもおすすめ。また、乳幼児期に、栽培や買い物、クッキングを体験すると、興味や関心が高まって、「食べてみたい」という意欲につながります。食材との楽しい出会いが、「好き」になっていくきっかけとなるのです。

