



食事だより

令和4年度 12月号
社会福祉法人 童心会
柏さかさい保育園 管理栄養士 住吉 順子

なんとなく慌ただしい12月。

食生活や生活リズムが乱れやすく、体調を崩しやすい季節です。早寝・早起き、栄養バランスの良い食事を心がけて、手洗い・うがいをし体調管理に気をつけて、楽しいクリスマス・年末を過ごしましょう。

規則正しい食事時間

大人は1日3回の食事という習慣が身につけていますが、子どもはまだそのリズムが身につけていません。そのため「お腹が空いた時に食べたい！」と考え、今はお腹が空いてないけど、後でお腹が空くから今のうちに食べようなどの考えやお腹をコントロールすることが出来ません。つまりお腹が空いていない時には食が進まず時間だけが過ぎます。このような状態を避けるために食事の時間に向けて、子どものお腹を空かせておくようにしっかり身体を動かし、甘いおやつやジュースなどは食事の前には控えましょう。

食事の量と時間

食べる量には個人差があるので、バランスよく食べていれば、食べ過ぎ、少食といった量に、あまりこだわる必要はありません。食事にかかる時間は20~30分が目安です。乳児は、自ら食べようとする自我が目覚める時期でもあるので、「自分で食べたい」という思いも大切にしていきたいものです。



★「こ食」とは

最近では子どもの孤食(こしょく)が増えています。孤食とは「1人で食事をする事」を指します。こうした食事をしていると、子どもが好きなものだけを食ったり、一気に早食いしたりすることになるので、肥満や体調不良の原因になるといわれています。

★「共食」とは

「孤食」に対して、「共食」はみんなで一緒に食卓を囲んで食べることです。

菓子類の食べ過ぎに注意!

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響



上手な与え方

- はじめにきちんと量を定める。
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える。

★一緒に食べるということいっぱい♪

楽しく食事ができます

みんなで食べると会話がはずみ食事が楽しく進みます。

絆が深まる

顔をあわせて食事をする中で、お互い話したり聞いたりしてコミュニケーションをとることで絆を深めることに役立ちます。

協調性が育める

他の人の食の好みや、スピードを合わせて食べることで、思いやりの心や協調性が育めます。



食事のマナーが身につく

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつや食事の姿勢、箸の持ち方を学ぶなど、マナーが身につきます。

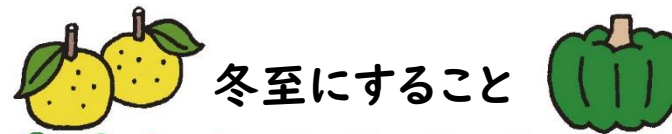
好き嫌いを減らすことができる

みんながおいしそうに食べていると、苦手なものも食べられるようになります。好き嫌いなく食べることで、栄養バランスが良くなります。

食に対する関心が深まります

食卓に並んでいる料理について話したり、食べ物や作った人への感謝の気持ちが育ちます。

家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。しかし、どうしても忙しくて、子どもだけ先にご飯を食べさせるしかないといった家庭の事情もあるでしょう。そうした場合は、朝だけは家族で食事をする、週末は家族で食卓を囲むなど工夫してみましょう。



冬至にすること

一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のカボチャ(なんきん)を食べます。昔は夏が旬のカボチャを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にカボチャを食べると、風邪をひかないといわれます。カボチャと小豆を煮た「いとこ煮」を食べる地方もあります。ユズ湯は、ユズの強い香りで邪気を払うとされています。ユズの成分が血行を促進し、身体をあたためて風邪を予防します。



たべものクイズ

このお野菜は何でしょう?



1. みどり色と白色のからだをしています。
2. キャベツに似ているけど、ちょっと細長い顔をしています。
3. 冬のお鍋に大活躍!

答え: はくさい