

☆☆ 楽しく食育・らくらく子育て ☆☆

“悩みが解決すると子育てが楽になる”

1) 子供たちの食習慣・好きな料理と嫌いな食品

幼児期の食習慣は将来の青年期・成人期に大きく影響します。

「子供の好きな料理」ランキング

①カレーライス	②ラーメン	③焼き肉	④寿司	⑤ハンバーグ
⑥パスタ	⑦ステーキ	⑧グラタン	⑨サラダ	⑩チャーハン
⑪うどん	⑫刺身	⑬オムライス	⑭から揚げ	⑮焼き魚

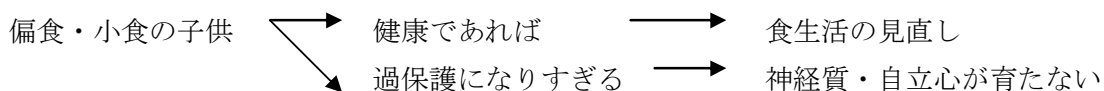
「子供の嫌いな食品」ランキング

①ピーマン	②なす	③レバー	④ねぎ	⑤人参
⑥トマト	⑦セロリー	⑧しいたけ	⑨グリーンピース	⑩たまねぎ

2) 好き・嫌いの要素はどこから

偏食をよく調べてみると大半が食べず嫌いです。しかし病気などの原因があるかもしれないので注意が必要です。

問題は食事に関するトラブルが起きたとき、保護者の子供に対する接し方です。



幼児期に苦手なものを克服するため、いろいろな試行錯誤をおこなうことが、好き・嫌いなく、栄養バランスのよいものを食べることができる子供に育つのではないのでしょうか。

3) 食生活の考え方が子供のしつけに関係する

食事が楽しいと感じるときはどんな時でしょうか？

- ベスト5
- ①好きなものを食べる時
 - ②バーベキューのような野外で食べる時
 - ③外食するとき
 - ④家族そろって食べる時
 - ⑤自分で作ったり手伝った物を食べる時

平成12年日本体育学校保健センターの調査結果

嫌いな食べ物への対応

がまんして食べる

給食では食べるが家では食べない



小学生のうちは何とか我慢して食べるが
中学生では食べない子供が増加する

時々食べる ・ 食べない

食事のマナー

楽しい食事の場面で一緒に食べてる人を不快にさせる事

家庭の食卓マナーが子供のマナーになる



親が心配する食事のマナー

- テレビを見ながら食べる
- 食事中に席を離れる
- 口に入れたまま話す
- ひじをついて食べる

4) 大人として（家庭）食生活をどのように考えるのか

幼児期は自分で食事を選ぶことはできないので、与えられる食事が一番よいものと学習する時期です。しかも数年間にわたって子供に取り込まれていくのです。

朝ごはんを食べない子供	・・・	母親も食べないのでその深刻さに気がつかない
生活リズムに問題がある	・・・	夜更かしの習慣
コンビニの味	・・・	本当の味を知らない
父親のかかわり	・・・	食事は楽しいと感じる
食に関する情報が氾濫	・・・	偏った食品をとる

5) 食育は子育て

生きていくうえで食生活が基本となります。子供が自立するために、親は家庭の食生活で何をどれくらい食べればいいのかを、言葉だけでなく体験・経験させることが大切です。

食べ物を食べるということは、
ほかの生き物の命をもらい、大地の恵みをいただくことです。
食べ物を大切に、ありがとうございますをこめて「いただきます」
食べ物を作ってくれた人や、料理をしてくれた人に「ごちそうさま」と、
感謝の気持ちを伝え、一緒に食べてくれる人への思いやりをもって、
マナーよく食べる、
すなわち食育は子育てなのです。

6) 次世代の子供に伝えたいこと・残したいこと

食事が楽しいと思うときの中で、自分で作ったり手伝った物を食べる時とあります。自分が食べてるものはどのように出来るかを体験させ、農業体験などを通じて幼児期から食べ物に親しみを持たせるとよいでしょう。このことで親子の繋がりを深め、会話を多くし、マナーや健康への関心を持ち、また、地元の食品等で作る郷土料理・伝統料理を伝え、食文化伝承の担い手となる子供を育てたいものです。

幼児期のおやつ

おやつは、とっても大事です

幼児期の食事は、毎日3食を主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく十分に食べさせるのが基本。育ち盛りの幼児に必要なエネルギーやタンパク質は大人の体重比で比べてみると、2~3倍以上にもなるといわれています。しかし、幼児の咀嚼（そしゃく）力は弱く、胃はまだ小さくて消化機能は十分ではないため、大人と同じ3食では必要な栄養がなかなかとりきれません。それを補う役目を果たすのがおやつです。おやつは子どもにとっては楽しいイベント。親子で楽しいひとときを過ごすためにも、また食べ物に興味を持たせ、好き嫌いのない子に育てるのにも、一度おやつを真剣に考えてみましょう。

おやつは欲しがるものを与えていい？

幼児期のおやつは、朝昼晩の3回の食事では不足しがちな栄養素を補給する役目をなっていますから、子どもがほしがるスナック菓子などを欲しがるまま与えてしまったり、成長面で問題が生じます。またおやつを与えすぎたり食事前に食べさせると、空腹感がなくなって、正規の食事ができなくなってしまう場合も。だらだら時間をかけて食べさせると虫歯の原因にもなりますので、短い時間で食べられるよう分量には注意しましょう。おやつでは1日に必要なエネルギーの1~2歳では10~15%、3~5歳では15~20%を与えるとよいといわれ、1~2歳が160~180kcal、3~5歳では260~310kcalとなります。ちなみにバナナ1本(200g) 172kcal、カスタードプリン1個(100g) 126kcal、牛乳1杯(200ml) 132kcal(五訂 日本食品標準成分表より試算)です。

どんなおやつだったらいいの？

幼児に与えるおやつは、食事の時間に空腹になるよう消化がよいものを選ぶのが基本。良質なたんぱく質を多く含み比較的脂質が少ないものや、ふだんの食事では不足しがちなカルシウム、ビタミン、ミネラル類を多く含んでいるものをあげるのが理想的です。たとえば乳製品や果物、小魚チップス、ごませんべいなどがあります。なお、あまり濃い味のおやつばかりを与え続けると、味覚の発達を阻害するので注意しましょう。

幼児食の栄養バランス

子どもの食事を考えることはとても大切なことです。そのためには、本当に必要な知識を正確に身に付け、応用していくことが重要です。育児書のマニュアルや、お隣のお子さんとは比べて悩むなど、結果だけを見てしまうと大切なことを見失ってしまいます。大事なことは、身長や体重が、その子なりに順調に成長しているかどうか、ということです。小さめでも大きめでも、なだらかに成長している場合は、大きな問題はない場合がほとんどです。急激に太ったり、成長がストップしたりしていなければ、あまり心配はいりません。

大人がバランスの良い楽しい食卓を心がけていれば、子どももきちんとした食体験を持った大人に成長してくるものです。今回の表や注意事項も基礎知識として心にとめていただき、あまりこだわりすぎて、神経質にならないように心がけてくださいね。

生活活動強度別 エネルギー所要量 (kcal/日) と年齢区分別 体位基準値

年齢 (歳)	生活活動強度				年齢区分別 体位基準値			
	II(やや低い)		III(適度)		身長(cm)		体重(kg)	
	男	女	男	女	男	女	男	女
0~(月)	110~120kcal/kg				61.7		6.4	
6~(月)	100kcal/kg				70.7		8.5	
1~2	1,050	1,050	1,200	1,200	83.6		11.5	
3~5	1,350	1,300	1,550	1,500	102.3		16.4	
6~8	1,650	1,500	1,900	1,700	121.9	120.8	24.6	23.9
9~11	1,950	1,750	2,250	2,050	139	138.4	34.6	33.8
12~14	2,200	2,000	2,550	2,300	158.3	153.4	47.9	45.3
15~17	2,400	1,950	2,750	2,200	169.3	157.8	59.8	51.4
18~29	2,300	1,800	2,650	2,050	171.3	158.1	64.7	51.2
30~49	2,250	1,750	2,550	2,000	169.1	156	67	54.2

1~2歳の平均体重はママの4~5分の1、必要カロリーは5分の3。3歳で活動的な男の子ならママの摂取する90%近くのカロリーが必要です。

小さな身体でも必要なカロリーは大人並

お子さんが“一日にどれくらいの食事を与えていいのかわからない”と訴える方が多いようです。厚生労働省から発表されている生活強度別エネルギー所要量の表を見てください。生活活動強度のやや低い**1~2**歳児で**1050kcal**、生活活動強度の適度なお子さんですと**1200kcal**となっています。生活活動強度のやや低い**3~5**歳児で**1350kcal**、小学校に上がる頃になると**1650 kcal**となり、ママ世代の**18~29**歳の**1800kcal**、**30~49**歳の**1750kcal**の数値と、ほぼ同等のエネルギー摂取を必要としているのですよ。

たとえば、**3**歳の男の子で、生活活動強度の適度なお子さんなら、**1550kcal**。お母様世代（**30**代女性）で、一般的な生活をされている現代人の「生活強度」は「やや低い」に該当する方が多いので、**1750kcal**、その差は牛乳コップ**1.5**杯分程度でしかありません。体重比で考えると、**4**分の**1~5**分の**1**の小さな身体ですが、必要カロリーは**3**分の**2**からほぼ同等です。日々成長していくために、子どもにはこれだけのエネルギーが必要なのです。

ただし、よくある相談で「うちの子は食べなくて心配」というものがありますが、順調に成長していれば、お母さんがよそのお子さんや育児の本の内容と比較して、食べていないと感じているだけで、そのお子さんなりに食べているのだと思います。成長・発育が順調ならば心配はいりません。