

※今月のテーマは「**食事と健康について知ろう**」です。

元気よく毎日を過ごすためには、バランスのよい食事が大切です。食べ物の栄養や働きについて、子どもたちと楽しく学んでいきましょう。

食べ物の栄養を学びながら、バランスのよい食事を

日本の伝統的な献立は、ごはんと汁物、副食の組み合わせです。副食は主菜(肉や魚中心のおかず)と副菜(野菜中心のおかず)があり、汁物に豆腐やわかめ(豆類や海藻類など)が加わると、一汁三菜といわれるとてもバランスのよい食べ方になります。

このように、昔から受け継がれてきた食べ方により一人ひとりの健康が保たれ、日本は長寿国の代表にもなりました。

しかし最近では、電子レンジで温めただけ、お湯を注ぐだけなど、便利な食べ物も多く、ついつい好きな物はかりに偏ってしまいがちです。また、野菜不足も大きな問題です。

食材によって含まれている栄養素は異なります。偏った食べ方ではなく、いろいろな食材をバランスよく食べるのが元気な体作りの近道になることを、子どもたちに伝えていきましょう。

バランスのよい食事を心がけるためのくふう

●4食の食材の役割を知ろう

食材は「赤」「黄」「緑」「白」の4食のグループに分けることができ、元気な体を作るためには、この4食の食材をバランスよくたべることが大切です。それぞれに役割があることを子どもたちに伝えましょう。



| | |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>赤のグループ ＜体や骨を作る食べ物＞</p> <p>肉、魚、牛乳、ソーセージ、チーズ、卵、わかめ、いか、えび、豆腐、納豆など</p> | <p>黄のグループ ＜力になる食べ物＞</p> <p>ごはん、パン、餅、じゃがいも、うどん、ラーメン、さつまいも、スパゲッティなど</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|

●苦手な食べ物もひとくちだけ食べてみよう

苦手な食べ物を無理に食べさせようとするのはNG。「ひと口だけ食べてみようか」と声をかけてみましょう。ひと口でも食べられたら、大いにほめることも大切。「また食べてみよう!」という気持ちも生まれます。

| | |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| <p>緑のグループ ＜体の調子を整える食べ物＞</p> <p>キャベツ、きゅうり、たまねぎ、にんじん、いちご、トマト、みかん、ブロッコリーなど</p> | <p>白のグループ ＜おいしい味のお手伝い＞</p> <p>しお、しょうゆ、みそ、ケチャップ、マヨネーズ、酢、みりん、かつおだしなど</p> |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

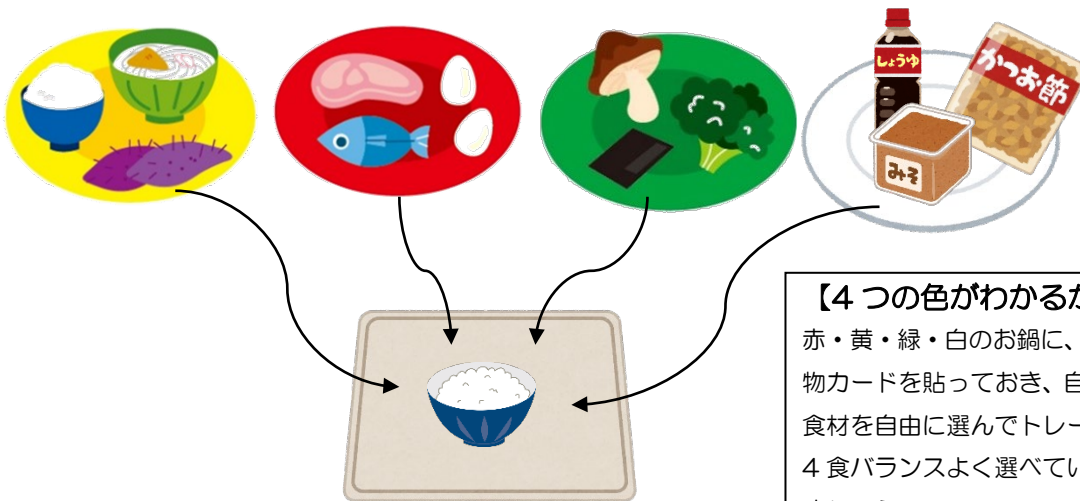
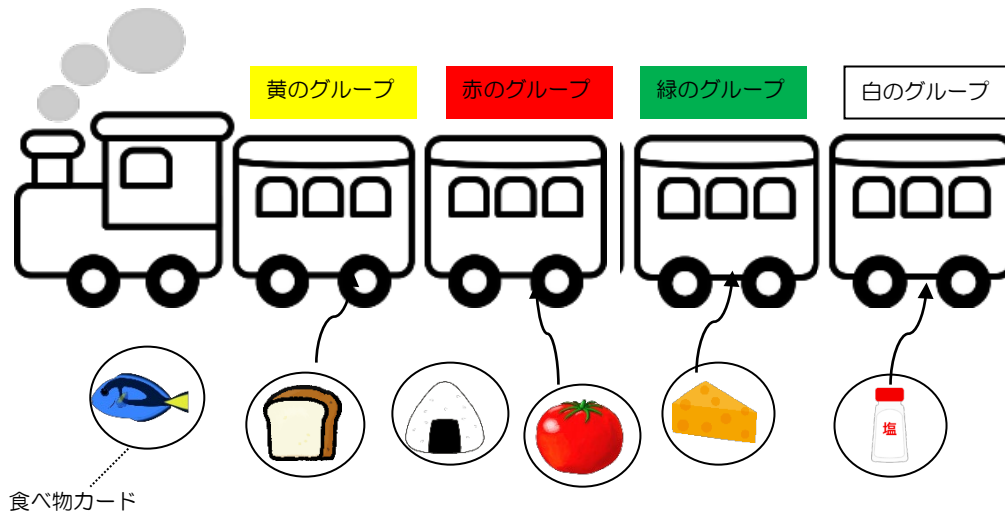
「食べる」経験を増やして好き嫌いをなくしましょう

偏食は誰でも多少は見られますが、幼児期は食べたことがある食べ物の種類や経験も少なく、決まった物しか食べていない「食べず嫌い」の場合もあります。初めての食材は、無理強いせず「ひと口食べてみようか」「先生はこんなところが好きだよ」と声をかけるようにしましょう。

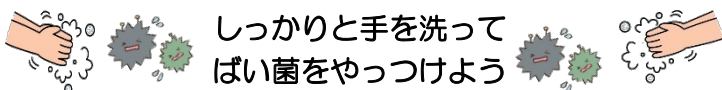


【お料理列車】

画用紙などに食べ物の絵を描いたり写真を貼ったりして、食材カードを作ります。赤・黄・緑・白の列車に、食べ物カードを色ごとに分類して貼ります。上手に分けられるかな？



【4つの色がわかるかな？】
赤・黄・緑・白のお鍋に、それぞれ食べ物カードを貼っておき、自分が食べたい食材を自由に選んでトレーに並べます。4食バランスよく選べているか、確認しましょう。



しっかりと手を洗って
ばい菌をやっつけよう

手には、目に見えないたくさんのばい菌がついています。子どもは空腹のときに手を洗うことを面倒だと感じ、すぐに食べ物を口に入れたがることも多く、それが食中毒やさまざまな感染症の原因になります。食事前やトイレのあとは、まずは大人が手本となり、子どもと一緒に手を洗いましょう。せっけんを泡立てて30秒間、ていねいに洗うのが目安です。



うんちは健康のバロメーター

いろいろな食べ物から栄養や水分を吸収し、残ったかすがうんちとなって排泄されます。うんちをよく観察すると、体の健康状態を知ることができます。「コロコロうんち」は野菜不足、「バナナうんち」は元気な証拠、「やわらかうんち」は冷たい物のとりすぎなどです。気持ちよく排泄するためには、早寝早起きと、野菜や豆類、いも類など食物繊維の多い食材を食べることが大切です。