

「食生活」は、子どもの健やかな心と身体の発達に欠かせない大切なテーマです。授乳期から「食」の大切さを意識し、様々な食の体験を積み重ねていくことで子どもは生涯にわたって健康で楽しい食生活を送ることが出来ます。庄原市でも育児相談や健診などの場で子どもの食事の相談を受けています。今日から家族みんなで「食」を見直してみませんか？

Health Plaza



【健康広場】

保健医療課保健予防係 ☎0824-72-7074

見直してみませんか？ こどもの食生活

幼児期によくある相談

- ◎じっとして食べない
- ◎遊びながら食べる
- ◎おやつばかり食べてご飯を食べない
- ◎丸飲みしている
- ◎野菜を食べない
- ◎ムラ食いがある
- ◎便秘がひどい

上記のような相談は、食事の内容や生活習慣・環境も大きく影響しています。

「じっとして食べない」背景には、食事をする場所におもちゃがあるなど、落ち着いて食事ができる環境になっているかどうかもう一度見直してみる必要があります。

「丸飲みしている」場合、食材が小さく刻みすぎていないか、食材が柔らかすぎているかもう一度チェックしてみてください。子どもが噛んで食べられる大きさ・硬さの食材を取り入れ、噛んで食

べるように家族から声かけをすることも必要です。

「ムラ食いがある」場合は、月齢にもよりますが、1歳半から4歳ぐらいまで続く子どもが多いようです。

まったく食べないわけではありませんので、無理強いしないように見守ってください。

「よく遊びよく寝てよく食べる」がこどもの成長の中で一番大事な事です。

夜遅すぎる夕食など、食事時間が不規則になると、子どもは空腹

を満たすためにおやつをたくさん食べ過ぎたり与えすぎたりして夕食が食べられないことや、胃もたれがして朝食が食べられないなどの二次的な影響を招きます。子どものうちから規則正しい食生活を身につけて生活習慣病(肥満・糖尿病・高脂血症など)を予防していきましょう。

野菜嫌いな子どもに対しては、おやつの中に野菜を取り入れて一緒に作って食べてみてはいかがでしょうか？いつもと違った野菜の味が楽しめます。



みんなで楽しくクッキング

「にんじんポッキー」(4人分)

(野菜をつかったお菓子作り)



材 料

- にんじんすりおろし…1/2本分
- パセリみじん切り……………40g
- 小麦粉……………200g
- 塩……………小さじ1/4
- バター……………40g

- ①小麦粉に塩を加え、ふるう代わりに泡だて器で4~5回まぜ、バターを潰すようにして混ぜる。
- ②にんじんとパセリを加えてこね、硬さをみながら水少々を加え、耳たぶぐらいの硬さにまとめ、30分ほど休ませる。
- ③小麦粉を薄くふったまな板に生地をおき、麺棒などで平らに伸ばして2mm厚さにする。
- ④伸ばした生地を5mm幅のスティック状に切っていく。
- ⑤天板にオープンペーパーを敷いて④を並べ、170℃のオーブンで7~8分、かりっとするまで焼く。
*生地にごまや粉チーズを加えてもおいしい。
*パセリの代わりに刻んだ青じそや茹でて刻んだほうれん草などでもよい。