

健康づくり情報



関係健康推進課保健予防係

TEL 81・0726 FAX 81・0703

2〜3歳の子どもの食事の環境と姿勢

子どもの食事で「せっかく作ったのに食べない」「食べてないのにいらぬという」「座って食べない」などで困っているというお母さんも多いのではないのでしょうか。次のポイントに気を付けて、

子どもが食事をしやすい環境づくりをしましょう。

生活リズム

寝て、食べて、遊ぶことは、子どもたちの基本的な生活習慣です。しっかりと睡眠を取り、たくさん遊ぶことで、お腹が空き1日3回の食事が進みます。

正しい姿勢づくり

床などに足をつけて、お尻の上にしつかりと上半身が乗っていると体が安定し、食べやすく、歯に力が入りやすくなります。また、食堂がまっすぐになり、胃も活動しやすくなります。



正しい姿勢

- ①背筋を伸ばす。
- ②おなかと机の間をこぶし1つ分開ける。
- ③足の裏は、しっかりと床につける。
※足元に箱などを用意し、足が床に着く状態にする。
- ④ひじの高さがテーブルの高さと同じくらいになるように調節する。

※2〜3歳児が食事に集めることができるのは、長くても30分くらいです。

食べやすくする工夫を

かみづらかったり、飲み込みにくかったりすると、食べなくなってしまうことがあります。食べやすくする工夫をしましょう。
▽**薬物野菜** 繊維が強いので、切って軟らかく煮ましょう。

スプーン・箸など

スプーンなどがうまく使えないと食べることに飽きたり、嫌になったりします。使えるようになるまでは、個人差があります。「つかむ・つまむ・すくう・ひねる」に「ぎる」などの、食事に必要な基本的な動きができるように、手や指の使い方を育てる手助けをしましょう。

気軽に相談ください

子どもの食事のことで心配なことがありましたら、各保健センターにご相談ください。

★1日の生活リズム

時間	生活内容
午前6時	起床
7時	食事 + 牛乳
9時30分	間食 牛乳 + 果物
	遊び 散歩
正午	いただきます 食事 + 牛乳
	睡眠
午後3時	間食 牛乳 + 果物
	遊び 散歩
	いただきます
6時〜7時	食事
	おやすみなさい
8時〜9時	睡眠

★あいさつで遊びと食事の区切りをつけましょう



食育コラム

男性の料理

―男子もおおいに厨房に入るべし―



ほたか ひでお 保高 英雄さん (穂高柏原)

現在、私は80歳ですが、今から20年前の定年を迎えた3月末に、ふとした弾みで「明日から、朝飯は私が作る」と一方的に宣言して以来、朝食作りを担当し、ご飯・焼き魚・納豆・目玉焼きなど、少しずつ品数が多くできるようになりました。そして最近、毎日3食の家族3人の料理を担当しています。

毎食の献立は、栄養面を考えて野菜を多く取り、同じものに偏らないようにしています。もちろん片付けも、忘れずにやります。

家内はやはり主婦だけあって、漬物をしたり、常備菜を作ったり私の作らない卵焼きなどの料理を

作ります。お互いが料理をすること、それだけ食生活も豊かになるという寸法です。

私の体験から思うに、自分で作って食べることは、食育基本法で述べられている通り、まさに生きることの基本であります。男性自身も料理をすれば、運動になりボケ防止にもなります。また、これまでの妻の苦勞も分かった感謝の念もわきます。同時に、多少なりとも家内の負担を減らすことができ、その結果夫婦ともに長生きができ、一挙両得になります。

よって「男子もおおいに厨房に入るべし」が私の結論であります。※最近ではまっている料理を紹介します。「キャベツの薄切りマヨネーズソース和え」(マヨネーズ大さじ5 砂糖大さじ2 酢大さじ1 塩コショウ少々)を細切りにしたキャベツと和えて出来上がりです。えび・鮭など、好きな物の揚げ焼きを乗せると良く合います。

今月のレシピ



玉ねぎとわかめの酢味噌和え

材料 (4人分)
わかめ 50g (もどした状態で)
玉ねぎ 中 1/2個
みそ 大さじ1
砂糖 大さじ1弱
酢 大さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎは細めのくし切りにして、レンジで1分(600w)加熱して冷ます。
- ②わかめは食べやすい大きさに切る。
- ③aのみそ、砂糖、酢を混ぜて、わかめと玉ねぎを和える。

玉ねぎは、新鮮なうちは生のままでも甘くサラダでおいしく食べることができます。

日がたつと辛味が出てきますが、熱を通すと甘味が増しておいしく食べられます。煮たり、焼いたりして料理に使ってください。

風通しがよく、日の当たらない場所につるせば、2月ぐらいまで保存できます。

紹介者 農村生活マイスター
おくちとよこ 小口 豊子さん
(豊科南穂高)