

2, 未来に羽ばたくために ～子育ての一步は食事から～

子どもたちの歩む道の先には、輝く未来が大きく広がっています。子どもたちが将来の夢に向かって羽ばたく力を身につけるためには、よく食べ、よく眠り、元気に遊ぶことが大切です。

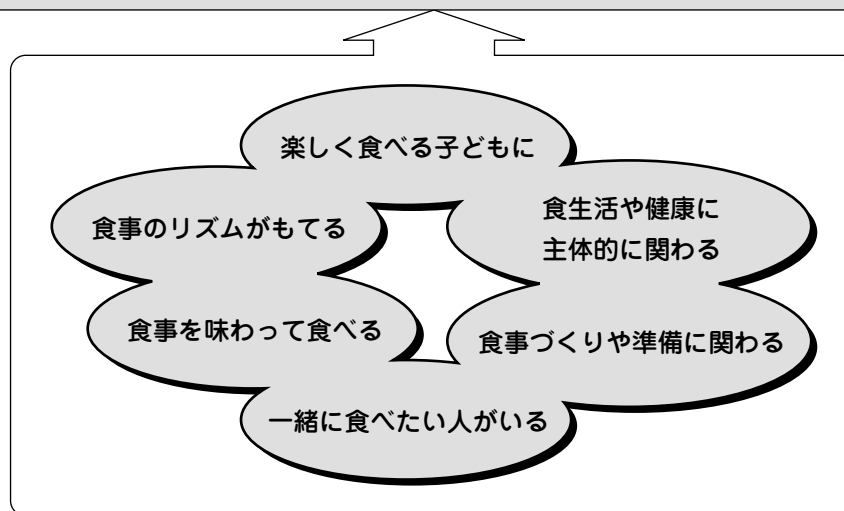
その元気の源（生きていく根源）となるのが食事といえるでしょう。生涯を通じて丈夫な身体と豊かな心をはぐくむために、一時期だけのものではなく、大切に考えていきたいものです。

一生を通じて関わる食を通した子育てについて考えてみましょう。

ひとくちメモ

「楽しく食べる子どもに ～食から始まる健やかガイド～」

現在をいきいきと生き、かつ生涯にわたって健康で質の高い生活を送る基本としての食事を営む力を育てるとともに、それを支援する環境づくりを進めること。



食を通じた子どもの健全育成のねらいと目標

平成16年2月厚生労働省より、「食を通じた子どもの健全育成（一いわゆる「食育」の視点から）のあり方に関する検討会」の報告書より。

①妊娠をきっかけに食生活を見直そう

おなかの中の赤ちゃんは、成長し、生きていくための栄養源をお母さんから受け取っています。妊娠中にお母さんが食べたものは、へその緒を通して赤ちゃんに伝わっていくので、赤ちゃんも同じものを食べていると言えますね。妊娠が分かったら、今までの食生活を少し振り返ってみましょう。無理な体重制限や、好き嫌いについて考えてみませんか。そして、お母さんの健康とおなかの赤ちゃんの健やかな成長のために家族みんなで食事について考える機会を持ちましょう。

そんな積み重ねが、生まれてくる子どもへの食育の第一歩となるでしょう。

目 標

- ◆ 妊娠中の食事（味の濃さや栄養のバランス）が赤ちゃんにとっても大切ということを知ろう。
- ◆ できるだけ母乳を飲ませられるように準備しよう。



ひとくちメモ

「妊産婦のための食生活指針」

……平成 18 年 2 月に厚生労働省より策定されました。

- ・ 妊娠前から、健康なからだづくりを
- ・ 「主食」を中心に、エネルギーをしっかりと
- ・ 不足しがちなビタミン・ミネラルを、「副菜」でたっぷりと
- ・ からだづくりの基礎となる「主菜」は適量を
- ・ 牛乳・乳製品などの多様な食品を組み合わせ、カルシウムを十分に
- ・ 妊娠中の体重増加は、お母さんと赤ちゃんにとって望ましい量に
- ・ 母乳育児も、バランスの良い食生活の中で
- ・ お母さんと赤ちゃんの健やかな毎日は、からだと心にゆとりのある生活から生まれます

②元気な子どもを育てる食事を心がけよう

母乳やミルク、離乳食の時期を過ぎ、子どもたちはいろいろな食事を食べることができるようになってきます。食事は子どもたちが元気に成長していくためには欠かすことができません。だからこそ、その内容には気を配りたいものですね。



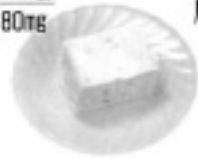



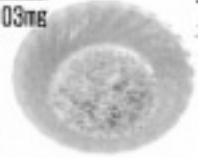
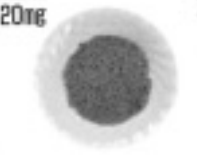




たとえば、カルシウムは丈夫な骨を作るので成長期の子どもたちには積極的に摂ってもらいたいですね。それに対して、甘いものや油物の食べ過ぎが小さい頃から続くと生活習慣病の温床となる肥満につながります。

バランスよく何でも食べるように心がけましょう。

目 標

- ◆ カルシウムを積極的に摂ろう。
- ◆ 食事やおやつに含まれる油脂や糖質の量を知ろう。

ひとくちメモ カルシウムを多く含む食品例

200cc 200mg 	牛乳	100g 110mg 	ヨーグルト	150g 180mg 	豆腐 <small>木綿</small>	20g 118mg 	凍豆腐
10g 140mg 	干しひじき	30g 57mg 	生わかめ	20g 103mg 	白す干し	10g 120mg 	ごま
30g 70mg 	かぶの葉	80g 232mg 	小松菜	80g 104mg 	チンゲン菜	20g 84mg 	切干し大根

資料：高知県食生活改善推進協議会「カルシウムを多く含む主な食品」

③朝ごはんを食べて生活リズムを整えよう

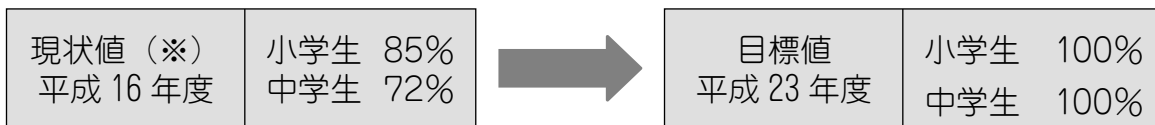
「早寝 早起き 朝ごはん」が理想ですが、現在は、逆に「夜更かし 朝寝 ごはん抜き」になりがちなお子が多いのではないのでしょうか。

よい生活習慣を小さい頃から身につけていくよう心がけましょう。そうは言っても子どもだけで実践するにはなかなか難しいものです。家族も一致団結してサポートしていきましょう。

また、生活リズムを整える第一歩は朝食をしっかりと摂ることから。まずは、毎日朝ごはんを食べることから始めてみませんか。

目 標

◆ 朝食を毎日食べる子どもの割合を増やす。



※ 市内小学 2・4・6 年生及び中学 1・2・3 年生を対象に行ったアンケートで、朝食を毎日食べると回答した生徒の割合である。

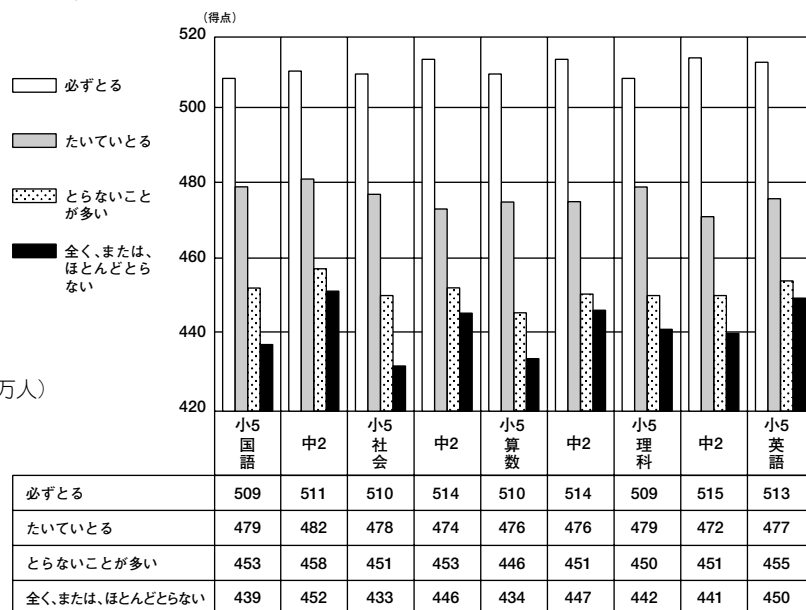
ひとくちメモ

朝ごはんを食べるとかしこくなる !?

毎日朝食をとる子どもほど、ペーパーテストの得点が高い傾向

※出典：国立教育政策研究所
「平成15年度小・中学校教育課程実施状況調査」

調査対象：小学生 約21万1千人
(小学5・6年生各約10万人)
中学生 約24万人
(各学年約8万人)



④ マナーを守って楽しく食べよう

皿鉢や大皿料理をみんなで分け合い、たくさんの方と食卓を囲むと自然と話も盛り上がり、楽しく食事ができますね。

でも、そんなときに挨拶もなく急に食べ始めたり、貧乏揺すりや音を立てて食べられたりすると、楽しい気持ちが半減してしまうこともあるかもしれません。

また、お箸の使い方によって、気づかないうちにマナー違反になっている可能性があります。たとえば、刺し箸（※1）や、涙箸（※2）。これらは、理由が分かれば減ってくる箸使いです。この機会に少しお箸の使い方も振り返ってみましょう。

目 標

- ◆ 正しいお箸の持ち方を身につけよう。
- ◆ 食事のマナーについて知る機会を持とう。

※1 刺し箸：食べ物に直接お箸を突き刺す箸使い。

お箸の正しい持ち方は、力学的・機能的に理にかなった持ち方になっているため、「はさんだり」「つまんだり」「切ったり」「裂いたり」「運んだり」できるようになっています。突き刺すことは、お箸が正しく持っていない証として嫌われます。

※2 涙箸：お箸の軌道に合わせて涙のようにお汁がポタポタ落ちる箸使い。

お汁で台が汚れ、見た目に美しくないのはもちろん、片付ける人にも手間をかけさせるため、嫌われる箸使いです。

ひとくちメモ

正しいお箸の持ち方

