

味

な提言



おやつというチョコレート、ケーキ、和菓子など「甘いもの」。

疲れたとき、仕事の合間などに食べると、心が癒やされます。甘いものを食べると血糖値が上がり、疲労が回復して元気が出ます。

では子どもはどうでしょうか？ 大人と同じものでよいでしょうか？ スナック菓子などの買い置きで、テレビを見ながら「ながら食べ」が習慣になっていませんか？

子どもにとって、おやつ(間食)には気分転換(楽しみ)や遊びの合間の休息といった

⑤ 子どものおやつ

意味があります。それに加えて子どものおやつには、栄養補給としての役割があります。



子どもは一度に食べる量が少ないため、一日三回の食事で栄養量を満たすことができませぬ。子どもにとっておやつは、食事の一部で

管理栄養士・小児アレルギーエドゥケーター
名古屋学芸大管理栄養学部助教

榎村 春江さん



おにぎり2個(30g) × 3, 340kcal



焼き芋(1本150g) × 2, 250kcal

もあるのです。

子どもが欲しがるときに好きなだけ与えてしまつのも、好ましくありません。肥満を招いたり、食事時間になつてもおなかがすかず、ごはんを食べないといった悪循環になつてしまいます。

そこで、おやつは時

間、質や量を考えて与えましょう。与える時間を目安として、一、

二歳児は午前十時と午後三時、三〜五歳児は午後三時に与えましょう。一回の量は、一、二歳児であれば百〜二百g、三〜五歳児では百五十〜三百gが目安です。

ちなみに板チョコ お茶でよいでしょう。

(ミルクチョコ) 次は、焼き芋(ふかし芋) プラス牛乳(豆が三百〜四百g、ポテト系スナック菓子は一袋(約八十五g)が四百〜五百g、シヨ

トケーキは一切三、百〜三百五十gで、このようにしても素材で脂肪が多く、ピタ

ミン、ミネラルなどはほとんど含まれませぬ。

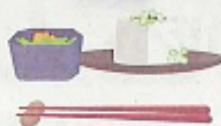
おやつプラス飲みもの組み合わせで、簡単にバランスのよいおやつを提案します。まず、おにぎり。残りに、後生にも受け継がれていくでしょう。もうすべこどもの日。端午の節句として、男子の健やかな成長を願う日です。家族みんなで、ちまき、かしわもちを味わってみてください。

手作りおやつレシピ

お茶でよいでしょう。

味

な提言



みなさんにとって「お母さんの味」は何ですか? 「肉じゃが」「きんぴらごぼう」… 家庭でしか味わえない料理です。

私がリスペクトする料理研究家の故小林カツ代先生は、これまでたくさんのお家庭料理を伝えてきた偉人です。そんな先生が、ある番組の企画で、児童養護施設に入所している子どもたちに、おにぎりの作り方を教えていました。

「おいしく作るためには、」おむすび」という感覚で作るといっ

⑥ 母の思い

くいきます。握りすぎると固くて重い。かといって食べている途中



で壊れてしまうのも駄目。ご飯一粒一粒がくっついていてはいけないのよ。ご飯を塩で握るだけで食べられる、

管理栄養士・小児アレルギーエデュケーター
名古屋学芸大管理栄養学部助教

榎村 春江さん



おにぎりを食べる谷田珠乃ちゃん

先生は、「おとうな風景を目にし、いしそくに食べる子ににぎりは、三た。外来診察中、食事「おいし。」と聞く本の指に塩を相談を受けていた時のこと、こへりとうなずき付けて握ることでです。三歳の子どしました。

「いつも出かけるときは、おにぎりを持っていきます。食物アレルギーがあるので、食べられるものが限られるから」とお母さんは言いました。

いわば「インスタント」安くて、早い。もたちに伝えたかった。いろんな事情で親と一緒に暮らすことがいいですか? と、パツグの中からラップに包まれたおにぎりを差し出したのです。すると、先ほどまでの泣き声は消え、おにぎりを握るだけで食べられる、

「おいしく作るためには、」おむすび」という感覚で作るといっ

温かい心通しおむすび

今日は「母の日」。みなさんはお母さんに、どんな感謝の気持ちを伝えられますか?

味

な提言



子どもは三歳を過ぎたころから、大人からの取り分けて食事ができるようになります。しかし、料理が上手なお母さんからも「うちの子は野菜を食べません」「好きなものだけ食べてます」「好き嫌いが多くて困ります」といった相談をよく受けます。

私たち管理栄養士は食事指導をする際、子どもの食事内容だけでなく、家族みんなの食事や生活習慣を全般的に評価します。そうすると、献立や栄養量以前に、さまざまな問題が見えてきます。その問題として多いのが、就寝時間です。

⑦親子で朝ごはん

図は、就寝時間と子どもの食事で心配なこととの関連を、厚生労働省が調査した結果です。「落ち着いて食べない」「食べる量にむらがない」「好き嫌いが多くて心配なこと」との関連を、厚生労働省が調査した結果です。「落ち着いて食べない」「食べる量にむらがない」「好き嫌いが多くて心配なこと」との関連を、厚生労働省が調査した結果です。

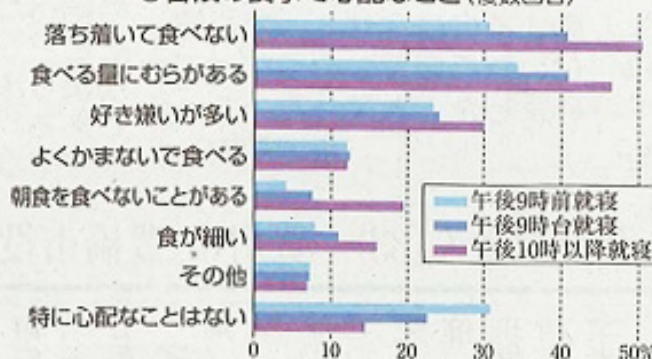


図は、就寝時間と子どもの食事で心配なこととの関連を、厚生労働省が調査した結果です。「落ち着いて食べない」「食べる量にむらがない」「好き嫌いが多くて心配なこと」との関連を、厚生労働省が調査した結果です。

管理栄養士・小児アレルギーエドゥケーター
名古屋学芸大管理栄養学部助教

榎村 春江さん

●普段の食事で心配なこと(複数回答)



※第4回21世紀出生児縦断調査、厚生労働省統計情報部、2005年12月、調査対象は01年に出生した約4万人、調査時の対象児3歳6カ月、就寝時間は第2回調査からの時間



子ども(3歳)の朝食

ています。寝る時刻の早い子の方が、保護者の心配が少ないようです。

これまで私たちが関わった子どもたちも、不規則な生活になっていくほど、朝食の欠食や、孤食、便秘が目立ち、お菓子を朝食とし

急ぎで夕飯の準備、風呂に入れて、お布団に入る、寝る。就寝時間、簡単に準備できるもので結構です。一緒に食べてあげてください。

朝食には、大腸を刺激し、排便を促す作用もあります。朝出かける前に、トイレへ行く時間もあるといいですね。

一緒に食へ気持ち安定

そして、休みの日こそ、ゆっくり、家族で過ごす時間をつくってあげてくださいね。