

食育だより

暑い暑い夏がやってきました。たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかり休息をとりながら、身体の変化に気を付けつつ、暑い夏を元気に過ごしていきましょう。水分、ミネラル分の補給も忘れずに積極的にとりましょう☆

糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

イライラする



血糖値の上がり下がりの異常でイライラする

乳歯の虫歯



永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときは
こんな工夫も



- 菓子パン→食パンに
- 菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ジュース→麦茶に
- 甘いお菓子→おせんべいに



苦手な味も食卓へ

「食べないから」と言って、食卓に出さなくなるのは NG。本当に、その食材を食べなくなってしまいます。食べなくても、大人がおいしく食べる様子を見たり、頻繁に食卓に出てきたりすることで、「おいしくな〜い」と言いつつ、口に運ぶことも。人は7回ほど口に入れたら、少しずつその味が食べられるようになるという研究データもありますから、長い目で見守っていきましょう。



マナーは

「見せる」が効果的！

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、楽しい雰囲気大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という雰囲気が記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG

【食事の挨拶】

「いただきますを
みんなでしょうか」



「おいしかったね。
ごちそうさましようね」

●実際に手本を見せて

【食事の姿勢】

「背中がまっすぐだと、
かっこいいな」



「食べ物が詰まらない
ように、姿勢は
ピンとしよう」

●プラスの言葉で理由を伝えて

【食具の使い方】

「お父(母)さんの
持ち方を見てみて」



「こう持つと、
食べやすいよ」

【飽きてきたら】

「こっちも
おいしそうだよ」
「温かいうち
に食べると
おいしいよ」



「もう、
ごちそうさましようか」