

食育だより

令和3年 5月 日清医療食品株式会社

爽やかな風が吹き、外遊びも気持ちよい季節ですね。元気で過ごせるように、早寝・早起き・朝ごはんの生活リズムを整えましょう。朝食には、パンやスープ、ヨーグルトなど簡単に食べられるもので食べる癖をつけるようにしましょう。



子どもの日のお祝い

端午の節句は中国伝来の風習で、暑くなる時期に体調を崩さないよう、ちまきを食べて健康祈願したのがはじまりといわれています。日本では柏の木の葉っぱは、新しい芽が出るまで古い葉っぱが落ちずについているので、その様子から、「跡継ぎが絶えない」縁起かつぎとして柏もちが食べられるようになったといわれています。



三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次のお皿へ手をつける。「ばかり食べ」をすると、苦手なものには手をつけずに残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいになってしまいます。バランスよく順番に食べられる「三角食べ」(ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…)ができるよう、声かけをしていきましょう。

食べきれぬ量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかったり、初めての食べ物にとまどったり、苦味を感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味つけや盛りつけ、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれぬ量で、「食べきれた！」という達成感が次の食欲につながります。

また、「これを食べるとお肌がつるつるになるよ〜。これは筋肉になるよ」などと、効能を伝えてあげてもよいでしょう。



成長に必要な栄養素

3〜5歳児の1日のエネルギー量は、1250〜1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよくとることが大事ですが、とりわけ子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかりと摂取するためにも、お菓子のとりすぎには注意しましょう。

