

【食事を楽しみましょう！】

みなさんは、『食育』と聞くとどんなことが思い浮かびますか？

私は、離乳食や食事の栄養等を思い浮かべます。でも、実はそれだけでなく「食べる環境や生活習慣にも繋がり、生きている全ての人が食育を意識するということが重要な課題」と食育基本法で記されています。



さて、2つ目の質問です！一日三食の食事をきちんと取れていますか？

なぜ聞かか、というと皆さんの身体をコマに例えると、バランスよく回るためには食事をしっかり摂らないと、健康な身体を維持することが難しくなるからです。

コマってなあーに？

食事バランスガイド



食事のバランスガイド

とは…？

生活習慣病予防を中心とした健康づくりの観点から、より多くの人が栄養・食生活について関心を持ち、必要な知識を身につけ、食生活上の問題や肥満の改善に結びつける必要があるとして厚生労働省と農林水産省によって発表されています。

コマの軸である水分補給をしっかり摂ることが、まずは大事です！

コマが安定して回るように、運動を心掛けることで、倒れないようにバランスを整えていることがこの表から見られます。コマが回るように、バランスのよい食生活を意識して食事をおこなっていくことで健康な身体を維持することができます。風邪が流行る季節ですので、食事と運動を意識してみてください。

【食育基本法では一日に摂取すべき食品を、主食・副菜・主菜・牛乳・乳製品・果物の5つのカテゴリーに分類し、具体的な料理の例をあげてそれぞれ適量を日々食べることを推進しています。

ただ、家庭では子どもに栄養のあるものを食べて欲しいと思いながらも、完璧な食事をするのは難しいのではないのでしょうか。5つのカテゴリーの栄養を摂ることも大事ですが、栄養素を意識しながら食事の時間は子どもも大人も会話したり、食材を知ったりと楽しい時間であることが一番だと思います。

園ではどうしたら子どもが食事を楽しめるか、を以下の方法で実践しています。

- ① 視覚・嗅覚・触覚・聴覚・味覚を使って食べられるようにする。
- ② 成功体験を増やす→食べる量を少なめに設定し、「全部食べられた！」と達成感を味わえるようにする。
- ③ 特別な時間を作る→「おにぎりパーティー」と言ったテーマを決めた日を作りワクワク感を感じてもらう。
- ④ 子どもと一緒に作る→自分でクッキングしたことで食べてみようとする気持ちが出てくる。
- ⑤ 食べることをゲームにする。→「味あて」や「野菜の名前当て」を食事中に取り入れ、会話も楽しむ。

Q、この3つの図で正しいのはA～C どれでしょう？（正解は…野村までお声がけください）

