

家庭で実践！ 子どもの食育

子どもの食育と聞いてどのようなイメージを持ってでしょうか。町では子どもの食育のためにさまざまな取り組みを行っており、各家庭で実践することもできます。

今回のホットラインをきっかけに、子どもの食育について考えてみてはいかがでしょうか。

食育とは？

食育とはさまざまな経験を通して、自分自身で正しい食生活を送れる人を育てることです。子どもからお年寄りまで、それぞれのライフスタイルごとに大切にしたい食育の取



子どもに大きな影響を与える「食育」

り組みがあります。幅広い年代で取り組まれる食育ですが、特に子どものころは心と身体の成長や、人格を作るのに大きな影響を与えるためにも重要になってきます。

確認してみましよう

食育は大変そう…と難しく考える必要はありません。普段の生活で関わりのあるところから始めてみましょう。

①食事バランスを整える

バランスのとれた食事の基本パターンは主食(ご飯やパン)、主菜肉魚卵(豆腐のおかず)、副菜(野菜のおかず)、汁ものです。

本年度、町内保育所に通う年少～年長クラスの家庭を対象に実施したアンケートでは、子どもの朝食がご飯やパンだけという家庭が約3割もありました。

バランスの良い食事の習慣をつけることは将来の健康の維持につながるため、ぜひ食事バランスを意識してください。

②朝食を毎日しっかり食べよう

朝食は1日のパワーの源です。寝ている間に下がった体温を上昇させ



三浦 陽生くん

「朝と夜の仕上げ磨きと飲み物はお茶で、おやつに小魚を食べるのが好きです」



鈴木 駿人くん

「夜は丁寧に仕上げ磨きをして、飲み物はお茶にしています」



斎藤 侑太くん

「夜は仕上げ磨きをして、食事のときは麦茶を飲み、牛乳も好きで飲んでいました」

むし歯のない3歳児

このコーナーでは、町の健康診査で「むし歯のない3歳児」として表彰されたお子さんを紹介いたします。

付き添いの保護者から、むし歯ゼロへの取り組みなどをお聞きしました。



☆冬を元気に過すコツ！☆

冬は、空気の乾燥で肌が荒れたり、寒さで血行が悪くなったりして、保湿やマッサージなどの小まめなケアが必要な季節です。特に冬は冷えによる不調が増えるシーズンです。身体が冷えていると、抵抗力が落ちて風邪を引きやすくなったり、水分を取らなくなったりして便秘にもなりやすかったりします。

便秘がちの子どものは、おなかを温めることが大切です。普段からベストや腹巻きを活用して、おなかを冷やさない服装を心掛け、家庭ではゆっくりお風呂に漬かることも効果的です。肌から水分が吸収され、血行も良くなり、全身が温まります。普段から身体を「温める」ことがおなかの健康を保っているのです。また、食事のバランスの乱れ



ママと一緒に遊ぼう！

は身体の冷えを招きますし、食事の量が少ないと腸も活性化せず、便の量も減って、便秘に陥りやすくなります。バランスの良い食事や暖かい服装で体調を整え、冬を元気に過すみましょう。

2月の予定

- ◎園開放日(園庭・園舎)
 - ▽子育て支援センター 毎週月・水・金曜日
 - ▽長島保育所 毎週水曜日
 - ◎MaMaカフェ おひなさま作り 8日(水)
 - ※給食試食会参加申込期限 1日(水)
 - ◎のびのびクラブ いちご狩り 1日(水)
 - ◎給食試食会 ※参加申込期限 22日(水)
 - 問い合わせ先 子育て支援センター 15日(水)
- (平泉保育所内) ☎46-2767

一関保健所からのお知らせ 申し込み・問い合わせ先…一関保健所保健課 ☎26-1415

こころの健康相談 (事前予約必要)

- 日時…2月2日(木) 13:30~15:30
- 場所…一関保健所

フリースペースひだまり (事前予約必要)

- 日時…2月6日(月)、20日(月) 13:30~16:00
- 場所…一関市勤労青少年ホーム(一関市田村町)

血液検査、骨髄バンクドナー登録 (事前予約必要)

- 日時…2月14日(火)
 - ※骨髄バンクドナー登録 9:00~9:30
 - ※血液検査(HIVなど) 11:00~12:00
- 場所…一関保健所
- 血液検査の種類
 - ▷HIV抗体検査
 - ▷ウイルス性肝炎抗体検査
 - ▷性器クラミジア抗体検査
- 検査料金…無料



町で実施している取り組み

■カルシウムアップ教室

平泉中学校で成長期の骨づくりを進めるために開催しています。栄養の講話を聴いた後はカルシウムが摂れるレシピを実際に作って試食してもらいます。普段あまり料理をしない生徒にとっては、調理体験の良い機会にもなっています。

■幼稚園・保育所での食育教室

平泉幼稚園・保育所、長島保育所で年4回の食育教室を実施しています。料理のカードを使って栄養素の働きを学んだり、茹でた大豆を箸でつまむ練習をしたりと食べることやそれに関連する技術などについて学んでいます。



長島保育所での食育教室の様子

て活動の準備を整えてくれます。また、生活リズムが崩れ、健康的な生活習慣にもつながります。

一方、朝食を食べないとエネルギー不足でイライラしたり集中力が無くなったりします。平成22年度文部科学省全国学力・学習状況調査によると、朝食を毎日食べている子どもと食べていない子どもを比較すると、食べている子どもの方が成績が良くなっています。また、朝食を抜くと昼や夜の食事の量が増えてしまうので肥満につながります。

③よくかんで食べましよう
普段の食事では一口あたり何回かんでいるでしょうか？ 目標は一口30回です。よくかんで食べることで、さまざまな効果が期待されます。

▼肥満防止
よくかんでゆっくり食べるこ

とは早食いを防止できるので食べ過ぎを防いでくれます。

▼むし歯の予防
よくかむことで唾液の分泌が多くなり、むし歯や歯周病の予防になります。

▼言葉の発達
口のまわりの筋肉が鍛えられるので発音がきれいになります。表情が豊かになります。

▼脳の発達
かむことで脳の血流量が増え、刺激になるので脳の発達につながります。

身近な所に食育の入り口があります。子どものころから食について興味を持ち、考えることは将来の健康の維持につながります。おいしい食事をいつまでも楽しむために、食育を実践してみましよう。