

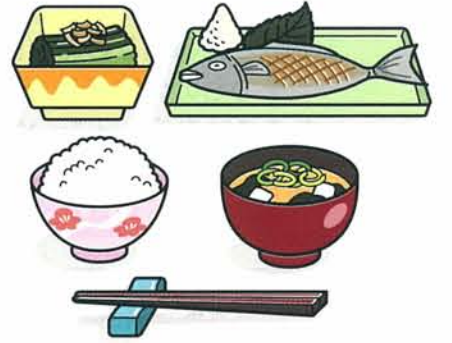
楽しく食べて元氣をつくらう



～小さい頃から、身につけたい、大切なこと～

一日3回毎日食べる食事は、1年間365日で1,068回…
 一生の間には何回食べることになるのでしょうか？
 人間は食べなければ生きていけないのです。せっかく食べるなら、
 楽しく、美味しく、健康的に食べたいものです。

小さい頃にしっかりした食に対する考え方や、嗜好、習慣を身につけることは、
 生涯にわたり健康に過ごすための基礎づくりとなります。



「楽しく、美味しく、そして健康的に!」がキーワード。

『食』の場面で、小さい頃から身につけたい大切なことを再確認し、「大人がすること・できること」に取り組んでみませんか？

1. 楽しく食べる

忘れていませんか？
 “人”として食べる時に大切なこと

大人がお手本！親の背を見て子は育つ
大人がすること・大人にできること

(1) 『食事に関する基本的なこと』

・食事の前には手を洗う



手洗いは子どもの頃から身につけたい「健康管理」のはじめの一歩。でも、習慣になっている人は意外に少ない現状です。
 「食育に関する実態調査報告書」によると、食事前に必ず手を洗う保護者は6割、幼児は2割と少なく(図1)、必ず洗う保護者のもとでは、必ず洗う幼児が多く見られました(図2)。



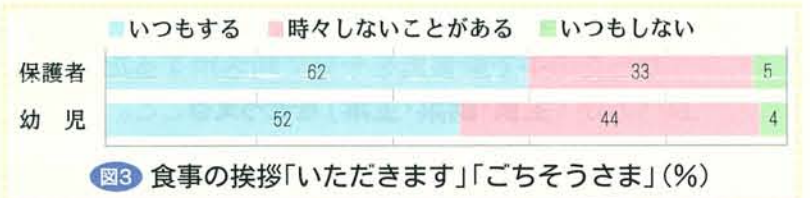
・食事のあいさつをする



食材はすべて「生きていたもの」。食べるために生きている“命”をいただいているからこそ、私たちは「生かされている」ことに感謝したいですね。

食事の挨拶をいつもする保護者は6割、幼児は5割と決して多くはなく(図3)、挨拶をいつもする保護者のもとでは、いつもする幼児が多く見られました(図4)。

また、食事のマナーは、一緒に食べる人へ不愉快な思いをさせないための心配り。気持ちよく食事をするために一緒に食べる人への配慮をしたいものです。

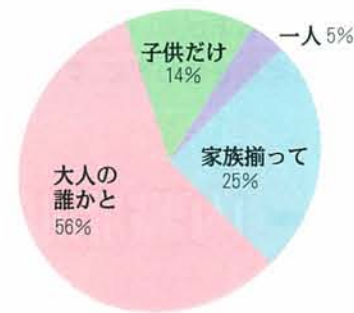
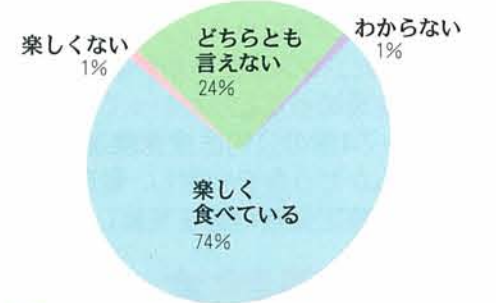


(2) 楽しい・嬉しい・安心できる食卓にするために…

「楽しく」、「嬉しい」食卓、そしてみんなと一緒になら、美味しさは倍増！消化も良くなるといわれています。

幼児が食生活においていきいきと輝く姿とは、楽しく食べている時ではないでしょうか。保護者から見ると、7割の幼児が楽しく食べていました。(図5) また、家族が揃った食卓の方が、幼児が楽しく食べていると保護者は感じていました(図6)。

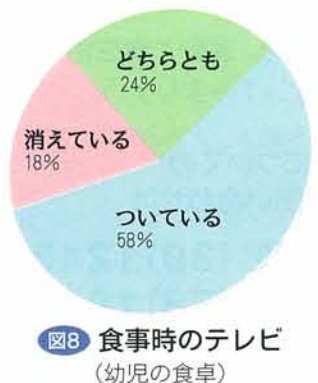
反面、朝食を「子どもだけ」あるいは「一人で」食べている幼児は2割いました(図7)。



楽しい食卓って？

- ・家族や友だちと一緒に食べた時
- ・今日のうれしかった出来事を話しながら食べた時
- ・自分のためにひと手間かけた料理がある時
- ・自分で作った料理をみんなで食べる時 など…

「どんな時」に楽しかったか、思い出してみませんか？



・テレビを消して、食卓で家族や料理と向き合う

つい習慣でつけてしまうことが多いテレビですが、特に小さい子どもの場合は、食べることに集中するためにも、テレビを消した食卓にしたものです。

しかし、テレビが消えている食卓で食べている幼児は2割、なんと6割の幼児がテレビのついた食卓で食べていました(図8)。