

# ちゃんのいちにち

## 解説本



水戸市保健センター

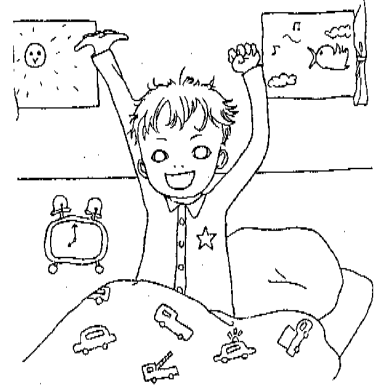
# はやくおきていますか

さあ、一日の始まりです。

さわやかに目ざめられると、一日がとても気持ちが良いものです。

起こす時には、やさしく声をかけてあげましょう。

太陽の光、朝食とともに、生体のリズムが動き出します。早く起き、食事を一日3度規則正しくとるということは、この生体リズムとの兼ね合いからも重要なことです。そうすることが、身体に良い影響を与えます。「三つ子の魂百まで」生活習慣が作られる時期、正しくリズムを作ってあげましょう。



小鳥がうれしそうに歌っている様子や、外の気持ちよさそうな様子を、伝えてあげましょう

読み方例

ほうら 太陽さんも 「おはようー」って 元気だよ

「お外みてごらんー」って言うているのかな

小鳥さんも 「ピーーピーー」  
○ちゃんおはよう はっばさん  
おはよう 「お外は 気持ちいいよ」って言うているのかな

バスさんもトラックさんも  
走り出してるよ 「朝だよ」って

○ちゃんも あした  
「太陽さん おはようー」  
「ごりさん おはようー」  
「トラックさんおはようー」  
て 元気に 言って みようね

そしてお父さんに 小鳥さんが  
なんて言ってたか おしえてあげようね

## 保護者へのミニメッセージ

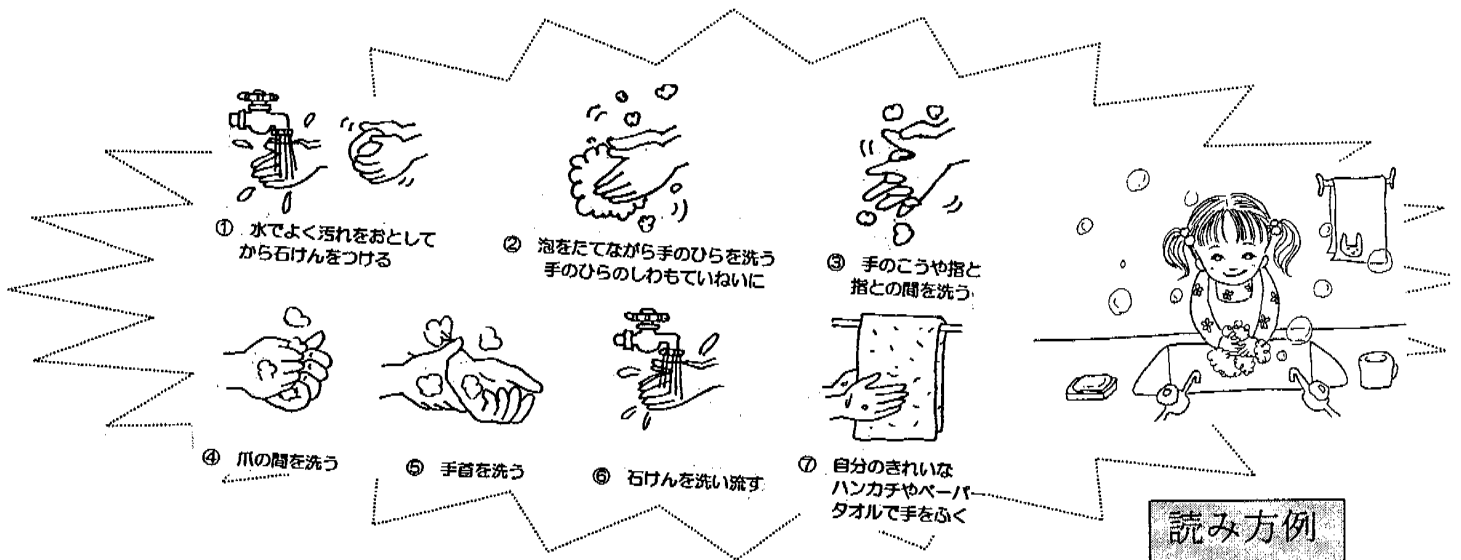
睡眠時間は、3歳児で一日10～12時間必要です。そのうち昼寝も1～2時間とりたいものです。

夜は、9時頃までに寝て、朝は7時頃までには、目ざめられると良いですね。

# しょくじのまえ てを あらっていますか

手洗いは、健康、衛生の基本です。

手には、様々な汚れやばい菌がついており、水で洗っただけでは落ちません。流水で汚れを落とすことから始まり、石けんを使って爪や指の間もきちんと洗うよう教えましょう。



「ゴシゴシ！」「ゴシゴシ！」  
「フクフク」「フクフク」

「きゃー 助けてー」「泡フクさんは怖いよー」ってばい菌さんが逃げてくよ

泡フクさんは強いねー

あっ、泡フクさんが なんかいってるよ

「みんなの目には見えないんだけど、手にはいっぱいばい菌さんが付いていて、洗わない手で食べるよね、食べ物と一緒にばい菌さんがお腹に入って、エイ！エイ！って、お腹をはたいて、イタタタター！」

「君は偉い！ じゃうずに洗えるね」って、うさちゃんがみてるよ

お腹痛くなったらイヤだよー

〇〇ちゃん お母さんと一緒に泡フクさんしてごようか

## 保護者へのミニメッセージ

特に食事の前やトイレの後、外出から帰った時等には、手洗いの習慣を持たせることが重要です。

子どもたちは、大人の真似をします。保護者が日頃から正しい手洗いをするのを、見せていきましょう。

洗った後は、きれいなハンカチやタオル、または使い捨てのペーパータオルで手や指をよくみて拭くように教えましょう。

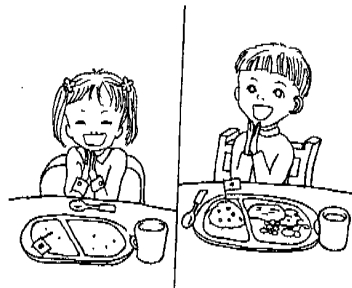
# 「いただきます」「ごちそうさま」が いえますか

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつは、なぜするのかを伝えてあげましょう。

「いただきます」…食べようとしている料理の材料になってくれたものへのあいさつです。米には米の、魚には魚の、野菜には野菜のそれぞれの命があり、その命をいただいて私達は命を養っています。「自然の恵みをいただいて私の命を養わせていただきます」という感謝する意味で必要なあいさつであるということを伝えましょう。

「ごちそうさま」…自然の恵み、そしてそれを育て収穫した方々、調理して下さった方々、また「食べられる」ということへの感謝の気持ちをことばで表現したものが「ごちそうさま」です。

絵にはないですが、おじいちゃん  
おばあちゃん お父さん お母さん  
子ども達 ワンちゃん 猫ちゃんた  
ちが 元気にあいさつしている様子  
も 言ってみましょう



読み方例

「いただきます」  
ね」「ちゅうめい」

みんな「いただきます」し  
ているね

「ご飯さんありがとう」

「お肉さんありがとう」

「お野菜さんありがとう」「作

ってくれてありがとう」「おか

げで 元気になれます 大き

くなれます」と言っているん

だね

わんちゃんも 猫ちゃんも  
(書き入れてね) おりこう  
だね 「いただくワン いた  
だくニャン」とちゃんと言っ  
てるね

〇〇ちゃんも 上手にでき  
るもんね

お母さん 知ってるもん

## 保護者へのミニメッセージ

何気ないあいさつですが、意味を伝え、いつも子どもの手本として、進んであいさつを心がけましょう。そうすることにより、子どもは自然と身につけていきます。

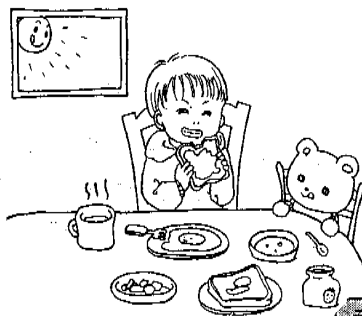
時には、おじいちゃんおばあちゃんが若い時、頑張ってくれたお陰で今があるということも、伝えていきましょう。

# あさごはん きちんと たべていますか

人の一生の中で、最も成長の著しいのは、乳幼児期です。身体が小さい割に、多くのエネルギーや様々な栄養素が必要になります。3度の食事ではその栄養素を摂取しきれないので、おやつが必要なのです。なのに1度食事を抜くようなことがあると、栄養素が不足するばかりか、次の食事はどこか食いとなり、腹痛や肥満の原因ともなり得ます。

また、脳は血液中のブドウ糖（主食含）しかエネルギーにできません。血液中のブドウ糖を増やせるのは食事だけですが、朝食を抜くと空腹の時間が長くなり、脳の働きが悪くなります。外遊びも元気がでなかつたり、集中力が欠けてけがをしやすくなったりします。

さらに食事は胃腸の動きを促しますので、朝の排便習慣にもつながります。食習慣が形成される時期に、3度の食事とおやつの適正な生活リズムが持てるよう、親もきちんと食事を摂ることに心がけ、支援して行きましょう。



読み方例

食事は楽しいという印象で話して聞かせましょう

お父さんも お母さんも きっと隣に  
いるんだね 楽しそう 何のお話を  
しているんだろうね

お父さんは何と言っているのかな  
「大好きな○○ちゃん 顔色はいいね  
おはしも上手に使えるようになってき  
たね」と言っているのかな

熊ちゃんは「きれいに食べちゃっか  
う 見て」「と言っているのかな

「アクアクッ」 おいしそうだね  
これはなんだろう パンかな 卵焼

きかな これは人参さんかな 赤く  
て元気が出そうな色ね ニンジンさ  
んは馬さんが大好きなんだよね ウ  
サギさんも好きだよ馬さんみた  
いに速く走れるように ○○ちゃん  
も人参さん食べてるよね

これはデザートのおイチゴさんだね  
「イチゴさん待ってね ごはん食べ  
ちゃうから」

## 保護者へのミニメッセージ

朝食には、ご飯やパンなどの主食に、卵料理や納豆などの主菜、そして不足しがちな野菜などの副菜をつけるよう心がけましょう。野菜は前の晩にゆでておく、1回分ずつ分けて冷凍しておくなどすると便利です。

また、朝食に野菜スープやみそ汁など温かいものを摂ると、低い体温が上がって活動しやすくなります。

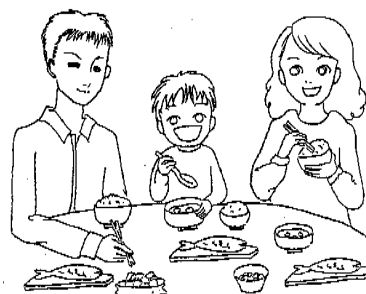
## 朝食は大事ですよ

# ひるごはん・ゆうごはん きちんと食べていますか

子どもの食事は「命をつなぐ大事な活動」であるとともに、食べる場を通して「心を育てる」という重要な役割をもっています。まだまだ大人と同じ食事は無理があります。大人の食事より小さめに柔らかに仕上げます。彩りや形など見た目にも楽しい演出をしましょう。

1日3食プラスおやつが基本の食事回数です。主食、主菜、副菜、汁物をそろえた食事に心がけましょう。おやつでは食事で不足しがちな牛乳・乳製品やいも類、くだものなども上手に組み合わせましょう。

「子は親の鏡」と言われるように、関わる大人を通じ学んでいくものです。食事のあいさつ、食事のマナー、好き嫌いしないでおいしそうに食べて見せるなど手本となるように心がけましょう。



食事は楽しいという印象で話して聞かせましょう

## 読み方例

おいしそう  
「いただきますーす」

まあ！楽しそうねー！

お母さんが

「今日の○○ちゃんはすごいよ  
あさごはんも おひるごはんも 残  
さないで ちゃんと 食べたのよ」と  
お父さんに話しているのかな

お父さんが

「それは 偉かったな」  
○○ちゃん「えへへへへ」

ごはんさんは 元気もりもりのもと

お肉さんや お魚さんは ○○ちゃん  
んを 大きくして くれます

しかし ごはんさんだけ お肉

さんだけでは つよく 大きく  
なれません お野菜さんが 必要  
です

にんじんさんを アクアク

ほうれん草さんを アクアク

まっかばトマトも アクアクアク

## 保護者へのミニメッセージ 食事のマナーには次のようなものがあります

● 刺し箸



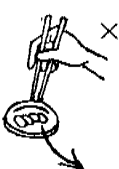
すべりやすいイモや  
コンニャクなどを箸で  
刺して取る

● かみ箸



箸先をかむ

● 寄せ箸



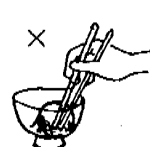
箸先で食器を  
自分の方に引き  
寄せる

● 迷い箸



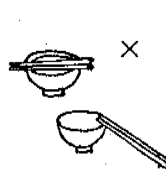
何を食べようか迷って  
あちこちを箸でさす

● 探り箸



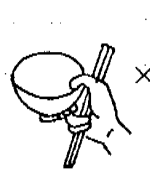
底の方に何が入って  
いるのかき回して探る

● 渡し箸



食器の上に箸を渡す  
食器のふちにかける

● 握り箸



箸を握ったままの  
手で食器を持つ

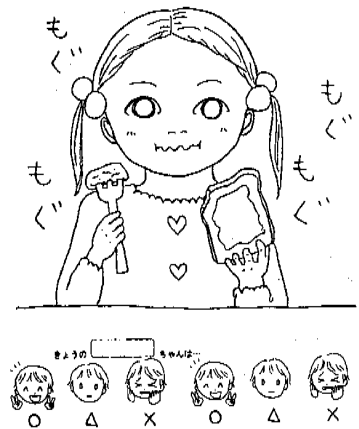
# よくかんで たべていますか

そしゃくの練習は離乳の開始と共に始まり、一步一步上達していくものです。乳歯が生えそろっても、それを使いこなすためには、ある程度練習が必要です。それぞれの練習をしていないのに、単純に目安となる月齢がきたからといって上にとぼすと、口の中にため込む原因になったり、丸飲みをする原因となったりします。

また、噛むのが下手だからといって、いきなり硬い食物を使って臼歯で噛む練習をするのは効果が少なく、子どもへの負担が大きいので注意しましょう。保護者と一緒に噛む練習を繰り返し行ってみましょう。

## よく噛むと良いこと

- ・ 唾液や胃液やの分泌を良くし、食べ物の消化吸収が良くなります。
- ・ 食べ物の味物質が出るので、味覚を感じ食欲を増します。
- ・ 唾液の分泌により口の中を自浄するので、虫歯予防に効果があります。
- ・ あごや口の筋肉が動くので、頭の血の流れが良くなったり、脳の働きを良くします。



## 読み方例

「やっぺらん」と言っているのかな  
 この子はよく噛んで食べているから ピースピ  
 ースのお顔を塗れるね  
 ○○ちゃんも よくもぐもぐして ピースピ  
 ースのお顔を 塗ろうね  
 お口を閉じて もぐもぐ  
 バターを塗って 「アグッ  
 ！」  
 もぐもぐすると「あーお  
 いしい」「パンさんの香ば  
 しい味がするよ」「バター  
 さんの風味がするよ」

## 保護者へのミニメッセージ

お口ぽかんとしていませんか  
 最近、口が開いていて、お口がぽかんとしている子どもが増えています。唇を閉じないと、正しく噛むことや、飲み込むことができません。つながります。  
 また、口で呼吸することにより、口腔内が渇く、噛み合わせが悪くなるなどの影響がありますので、唇を閉じて奥歯でもぐもぐごっくんするようにしましょう。

# すききらいしないで たべていますか



私たちは食べものを摂ることによって、成長や生命の維持、健康な日常生活を送っています。食べものに含まれるさまざまな成分のうち、からだで利用しているものは、からだの組織をつくるたんぱく質、エネルギー源でもある脂質(肪)、炭水化物の3大栄養素と、骨や歯の栄養素である無機質(ミネラル)、からだの働きをスムーズにするビタミンの5大栄養素です。この他食物繊維、水分などがあり、それらが互いに影響しあいながら個々の役割を果たしています。

バランスの摂れた食事をするには、次の方法があります。

- ① 栄養面で同じような働きをするものどうしをまとめた「6つの基礎食品」を利用して、毎日3度の食事に、主食・主菜・副菜をそろえて食べる方法
  - ② まわる「こま」に例えて1日の中で、主食・主菜・副菜を1つ・2つと数えてバランス状況を見る方法(詳しくは平成18年度保健センター発行健康カレンダー掲載参照)
- いずれにしても3歳児にとって、食べやすさについても考慮した食事が必要です。

## 読み方例

うまそう ペろり  
「何から 食べようかな」

「にんじんさん アグッ アグッ  
ああおいしい」

「お魚さん アグッ アグッ  
ああおいしい」

「りんごさん アグッ アグッ  
ああおいしい」

「卵さん アグッ アグッ  
ああおいしい」

「お肉さん アグッ アグッ  
ああおいしい」

「トマトさん アグッ アグッ  
ああおいしい」

「牛乳さん コクッ コクッ  
ああおいしい」

「今日もきれいに 食べちゃった  
イエーイ」

トマトが食べられない場合：ミートソースのように細かくきざんで火を通すと食べられます

ほうれん草などの葉ものをゆでてからきざむ時、たて・よこ十文字にきざんでいますか

## 保護者へのミニメッセージ

3歳頃になると自我の発達に関係し、好き嫌いができます。むりじいせず楽しいお話をとおして・話の中にトマトなどを登場させ色やにおいを体験させる・できることで調理に参加させるなどしながら、是正を図りたいものです。

また、好き嫌いは子どものおかれている状況などにより個人差はあるものの、その多くは保護者の考え方や行動に影響されます。保護者自身見直してみましょう。

- ・ 保護者に好き嫌いはないだろうか
- ・ 子どもの好き嫌いを得意げに話題に出していないだろうか
- ・ 食事中にまずいと口に出していないだろうか
- ・ 怒った顔をして食べていないだろうか
- ・ どうせ食べないからと料理に手を抜いていないだろうか
- ・ 好きなものしか食卓に出さない傾向はないだろうか
- ・ 食の経験がまだ少ない子どもにメニューのリクエストを聞き、それに答えるだけになっていないだろうか



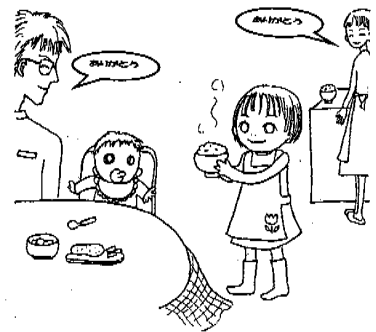
# おてつだいを していますか

子どもは自分で体験することで意欲的になり、食への興味、感心、愛着を示します。食事の配膳、後片付けなど年齢によってできるようなものから、体験させてみましょう。

「手伝い」をすることは、食べ物が自分の口に入るまでには、食材を育て収穫する人やそれを調理する人など、たくさんの関わる人の力があってこそ、やっと食卓にのぼるのだということを体験させるよい機会です。

また、野菜や芋などを苗から育て、子ども自身に作ることの大変さ、収穫の喜びを実感させるのも効果的です。食物あるいは調理した人への感謝の心を育むことへとつながります。

本人は真剣に お手伝いをしている様子を  
周りは 楽しそうに 見守っている様子を  
犬やネコ、おもちゃなどを書き足したりしてお話してあげましょう



## 読み方例

お母さん

「ありがとう 助かるわ」

お父さん

「○○ちゃん なかなかやるじゃないか」

赤ちゃん

「バニー 早く食べたいバニー」

ワンちゃん (書き入れてね)

「ワン ワン上手だワン」

ニャンコ (書き入れてね)

「エーッツ 落とさないでほしいニャン ニャン」

○○ちゃん

「……」「頑張らねば……」

## 保護者へのミニメッセージ

子どもは自分なりに一生懸命に手伝いに参加しています。汚したり、時間がかかったりしますがそばで見守り、達成感を味合わせることも大切です。

「ありがとう」「頑張ったね」「助かった」「すごいね」など、意欲を大事にする言葉をかけましょう。

親の背中では最高のバイブル、お父さんの参加は効果的です。

# ジュースやおかしを たべすぎていませんか

むら食いの原因の1つに、おやつの量と時間が大きく影響します。おやつは1日の食事摂取基準量からみると1~2割程度です。食事の量が少なかったからとおやつを多く与えたり、もうすぐ食事だけど飴1個ぐらい、ジュースをちょっとぐらいと思いがちですが、少なくとも食事の30分くらい前におやつを与えることは、避けたいものです。

食事の前に、お腹の空いた様子が見受けられた場合は、まず食事の一部を与えるなどの対策をとりましょう。

食べ物さんのことばとして、言ってみましょう。興味を持って聞くことでしょう。但し夢を壊すような言い方はさけて、恥ずかしがらずに、真剣に話して下さいね。



読み方例

「△シヤ△シヤ△シヤ」すごい勢いでおやつを食べてるね。こんなに食べて大丈夫かな。もうすぐご飯なのよね。

きつと(皿・タ)ごはん食べなかつたからだね。お皿に少し取り分けて食べるのいいね。

おやつをたくさん食べすぎるとお食事を食べられなくなってしまうます。

ぞしたう  
お魚さんが泣いちゃいます。お野菜さんもごはんさんも。おみそ汁さんも泣いちゃいます。○○ちゃんのお腹に行きたいって

「飴さん ジュースさんあとでね」

## 保護者へのミニメッセージ

1日3食プラスおやつが基本の食事回数です。

おやつでは、食事で不足しがちな牛乳・乳製品やいも類、くだものなども上手に組み合わせましょう。

食事と一緒に牛乳やジュースを与えることも、食事に影響します。とは言っても、子どもには水分の少ない食事は食べづらいものです。スープやあんかけなど、調理法にも考慮しましょう。

# おそとで よく あそんでいきますか

栄養・運動・休養は健康づくりの3本柱です。外で遊ぶことは全身運動となり、呼吸や循環機能を発達させます。そして調和のとれたからだづくりを促すことにつながります。

また、自然に触れることにより、視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚の五感をも発達させ、創造性を豊かにするとも言われています。

さらに、狭い家の中とは違って広い外で遊んだあとは、驚くほどの食欲につながります。外遊びに適した気候や時間帯を選び、外遊びを親子で楽しみましょう。



読み方例

耳を澄ますと、時には風により木々が話をしているように聞こえたりします。木々を書き加えるなどして、水の音、木々のささやきなども話して聞かせましょう。

わんちゃんがうれしそうに「ワンほれワンワン」かな？ ポールと一緒に走って行くワン、って言っているのかな？

この子達は ポールで何をしているのだろうか

サッカーかな？

ドッジボールかな？

おもしろそうだね

「サーア、いくぞ」

「オーライ、さー来い」

お砂場では何を作っているのかな

○○ちゃんのおうちかな

ちゅうちょさんのおうちかな

○○ちゃんは 誰のおうちだと思う？

(せくろ)木の葉っぱさん 誰のおうちだと思う？

## 保護者へのミニメッセージ

子どもは外が大好きです。外遊びは衣服が汚れて「イヤッ」という方は、汚れても良い衣服を、外遊び用として何着か用意しておくとう便利です。

また、外遊び後の食欲は旺盛です。帰ったらすぐ食事がとれるように、準備への配慮が必要です。食事の準備がないと、菓子や飲み物を摂ることになり、その後せっかくの食事が入らないことにつながります。

食事用のメニューの中から1品か2品がまず食べられるようにすると便利です

# ゲームばかり していませんか

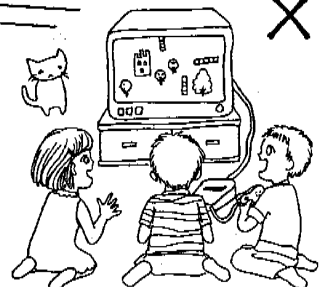
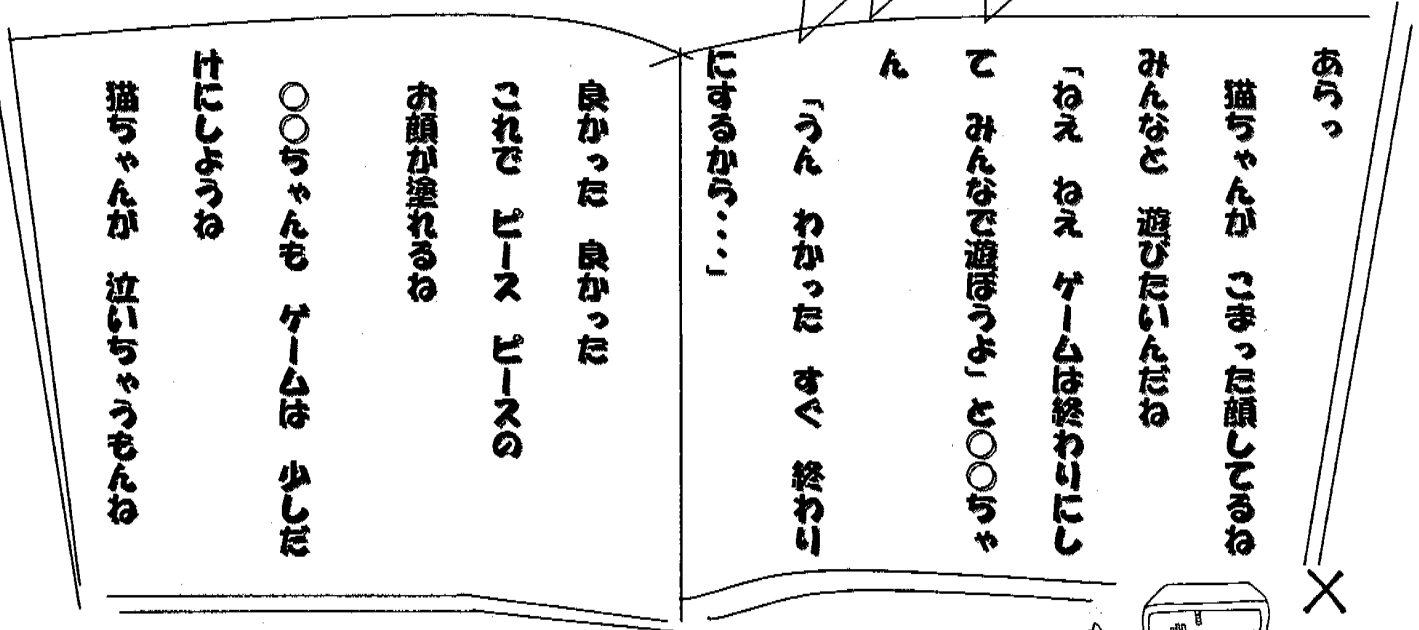
子どもは本来外遊びが好きなものです。外にでて遊ぶことは、からだを鍛えたり、瞬敏性を身に付けたりするのに役立ちます。そして子どもどうしの遊びを通して、がまんすることや、みんなと仲良くすることの心地よさなどの社会性が身に付いていくとも言われています。また五感の発達も促します。

ゲームは1人の世界に閉じこもりがちになる可能性があるため、ゲームの時間はほどほどにしましょう。

外遊びは、安全な場所を選んでね。

ゲームをするときは 画面より 少しはなれてね

読み方例

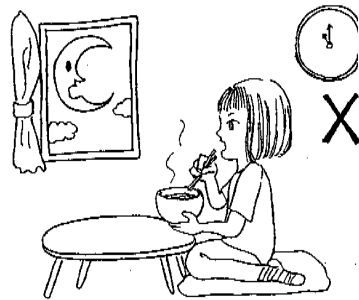


## 保護者へのミニメッセージ

子どもにとって、現実とゲームの世界の区別がつきにくいものです。「これはゲームよ、本当にはないのよ」「これはテレビの中のお話よ」と、面倒でもくどいくらい言って聞かせましょう。

# よるおそく たべていませんか

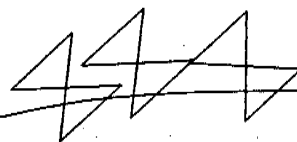
夜遅くまで起きていたり、夕食前お菓子やジュースなどのおやつを食べ過ぎると、夕食が入らなくなり、変な時間にお腹が空き何かを欲しがります。食べてしまうと朝食が入らず、また変な時間にお腹が空き…の繰り返しになってしまいます。



夕食前に、お菓子やジュース・牛などを欲しがる時は、お腹の空いたサイン大です



## 読み方例



こんなに 遅い時間に 食べたら

エーン エーンのお顔しか 塗

れないね 困ったね

ピース ピースのお顔が

良いよね

お月様が 何か 言ってる

「明日は 夕ごはん おいしい

おいしいと きれいに 食べようね

そして ピース ピースのお顔を

塗ってね 約束だよ」

〇〇ちゃんもピース ピースが

良いよね

## 保護者へのミニメッセージ

牛乳はいくら飲ませても良いと思っていないですか。

また牛乳を欲しがるからと、食事中に与えていませんか。小食の原因になりかねません。

夜は早めに寝る、夕食前にお腹の空いた状況が見受けられた場合は、夕食の一部をまず与えるなどの配慮をしましょう。

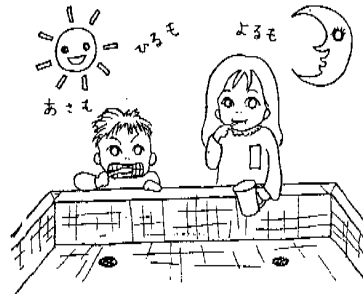
# しょくじのあと はをみかいていますか

3歳前後に乳歯が生えそろう、6歳頃には初めての永久歯（第一大臼歯）が生え始めます。

3歳～6歳の間は虫歯になりやすいので、子ども自身でみがくことを目標に、1本1本を丁寧にみがく習慣を考慮しながら、介助を行います。

幼児期は子ども自身で口腔内を十分に清掃することはまだまだ難しいので、仕上げみがきをしてあげましょう。

楽しい雰囲気、語りかけてあげましょう



「ねえねえ！ 私の歯をみて！」  
「ピカピカでしょ、アーン」

「僕の歯だってピカピカだよ  
ほら！ ニー」「ピカー！」

「ほいきんマンが、歯を、エイ  
エイって、穴をあけちゃったら  
イヤだもん」

〇〇ちゃんも「生懸命みがいてるよ」  
「エイイ」「エイイ」

「んーん ーん」

「そんなに力を入れないで」

「そっと そっとね」

「静かにみがこうね」

〇〇ちゃんは どうやって

みがくの？

お母さん みたいなの

「仕上げは お母さん」

## 保護者へのミニメッセージ

食べたら口すすぎの習慣が大事です。

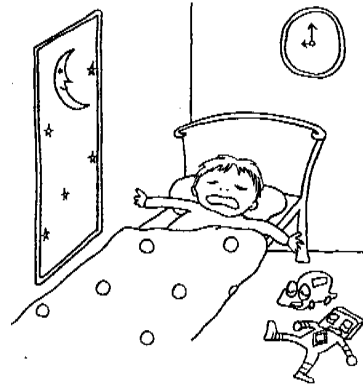
仕上げみがきはおうちの方がしてあげましょう。スキンシップにもなります。膝の上にそっと頭をのせて、唇や頬を指でそっと排除しながらみがくと、みがきやすいです。軽い力で歯ブラシを細かく動かし、口の中を傷つけないようにしましょう。

歯ブラシの毛先が広がり始めたら、早めに交換しましょう。

# はやくねていますか

「快眠・快食・快便」は健康の目安の基本中の基本です。昔から「寝る子は育つ」と言われるように成長ホルモンは夜働くと言われていています。

最近、親の夜型生活が言われていて親の都合もあるでしょうが、子どもの成長という点からみると夜9時頃までには寝せたいものです。



絵のない本を用意し、「お目をつぶって聞いてごらん」と言って物語風に本を読んで聞かせるのも1方法です…リアルに読むと  
なお良いですよ

## 読み方例

ぐー  
ぐー  
ぐー  
スー

気持ち良さそうに寝ているね

短い針が お手を横に

長い針が お手を上にすると

「おやすみ」ってするんだね

〇〇ちゃんも やってみようね

ロボットさんもぐーすーぐーすー

自動車さんもぐーすーぐーすー

何の夢を見ているのかな

(今日の出来事などを お話に入れ  
てみましょう)

お魚さんが お腹の中で 遊んで

いる夢かな ロボットさんと遊んで

いる夢かな

あっつ お月さまが なんかに

言っているよ

「ぼうーえらー」(おんこおやす

み 大好きだよ ぐーすー ぐーすー)

てね

## 保護者へのミニメッセージ

適度な運動量や楽しい昼間の生活が心地よい睡眠を導きます。

また、寝る前にお話をしたり、絵本を読んでやるなどして、安心して眠りにつけるよう工夫しましょう。

子が寝るときに不安がる場合は、子のからだの一部が親に触れていると安心なものです。足を親の体温で温めてあげるのも効果的です。