



食育だより 令和3年度秋号 根室市保健課健康推進担当

今年度も食育アンケートにご協力いただきありがとうございました！今回のお便りでは、アンケート結果と食生活改善のアドバイスに加えて、アンケートに記載が多かった野菜嫌いについてのお話やお手軽レシピを載せました。少しでも日々の子育てのお力になれば幸いです。

おやつにひそむキケン

おやつは、お子さんの楽しみや栄養を補う役割がありますが、食べ方を間違えると健康に悪影響を及ぼします。

生活習慣病

生活習慣病は大人だけの病気ではなく子どもでも起こりうる病気で、子どもの時期からの予防が必要不可欠です。予防のためには、お菓子やジュースなど、糖分や塩分、脂肪分が多いものを頻繁にあげないことが大切です。



虫歯

根室市では、他の市町村と比べ1人当たりの虫歯の本数が多いことがわかっています。虫歯を予防するためには、食べた後の歯磨きと仕上げ磨きが必要です。

その他、おやつの時間が決まっていない、夕食後に水やお茶以外の物を飲食する、ジュースをよく飲むといった習慣があると、虫歯になりやすいので、「健康を守るおやつのルール」を守りましょう。



健康を守るおやつのルール

- ① おやつは、3歳以上は**1日1回**まで
3歳未満は**1日2回**まで
- ② おやつの時間を決めて食べる
- ③ **夕食後は食べない**(水・お茶で我慢)
- ④ 食べた後は**歯みがき**する

おすすめのおやつ



牛乳



ヨーグルト



チーズ



果物



さつまいも

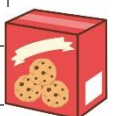


野菜などを入れたホットケーキ

お菓子やジュースをとり過ぎていませんか？

左表には、年齢・性別ごとのおやつの目安量を記載しています。お菓子などをあげる際は、パッケージに記載されている成分表示を確認して目安量を超えないように量を調整してあげましょう。普段食べている量がこの目安量より少ない場合は、増やす必要はありません。

| | 男児 | 女児 |
|------|---------|---------|
| 1~2歳 | 95kcal | 90kcal |
| 3~5歳 | 130kcal | 125kcal |
| 6~7歳 | 155kcal | 145kcal |





野菜嫌いってどうしたらいいの？

どうして子どもは野菜が嫌いなの？

子どもは、大人より味覚が敏感なので、野菜の苦みや独特の香りを苦手と感じやすいようです。また、噛む力は大人の半分程度、歯の本数も少なく、歯の大きさも小さいため、噛み切りにくい葉物野菜や薄皮のあるトマトやピーマンなどを苦手を感じる子が多いことがわかりました。



保育園では食べるのに家では食べてくれない。

苦手な食べ物だけど、保育園・幼稚園なら頑張っけて食べている、家庭では1口なら食べられるというのなら、今はそれでOK！食べられたことをきちんと褒めてあげましょう。



決まった食べ物しか食べてくれない

警戒心が強かったり、食経験が少なかったりすると、見慣れない食べ物を食べにくく感じてしまいます。自分と同じメニューを家族が食べているところを見たり、その食べ物を見慣れたりしていくことで、徐々に食べてくれるようになるはずなので、気長に根気よく、慣れてくれるのを待ちましょう。



栄養が不足しないか心配…。

苦手な食べ物が、「ピーマンとえび」など特定の食べ物であれば、栄養の偏りは心配ありません。嫌な経験が苦手意識をつくることもあるので、無理強いしたり、怒ったりはせずに見守りましょう。

野菜全般が苦手という場合は、食べられる野菜が少しずつ増えるように、お気に入りのお皿にちょっとだけ盛ってさりげなく出してあげるのもおすすめです。



朝でもお手軽！野菜レシピ ～ 彩いまめごはん ～



| 材料（2合分） | |
|----------|------|
| 米 | 2合 |
| ミックスビーンズ | 120g |
| コーン | 80g |
| 昆布 | 5g |
| 酒 | 大さじ1 |
| 塩 | 1つまみ |
| 水 | 適量 |

豆には日々の食事で不足しがちな栄養素が豊富です。

夜のうちに炊いて朝ごはんでも食べたり、まとめて炊いて、冷凍しておいても便利です！

作り方

1. 米を研ぎ、炊飯釜に米と2合分の水を加える。
2. さらに、汁気を切ったミックスビーンズとコーン（缶詰でも茹でていない生のままでも可）、昆布、酒、塩を加えて炊飯する。