



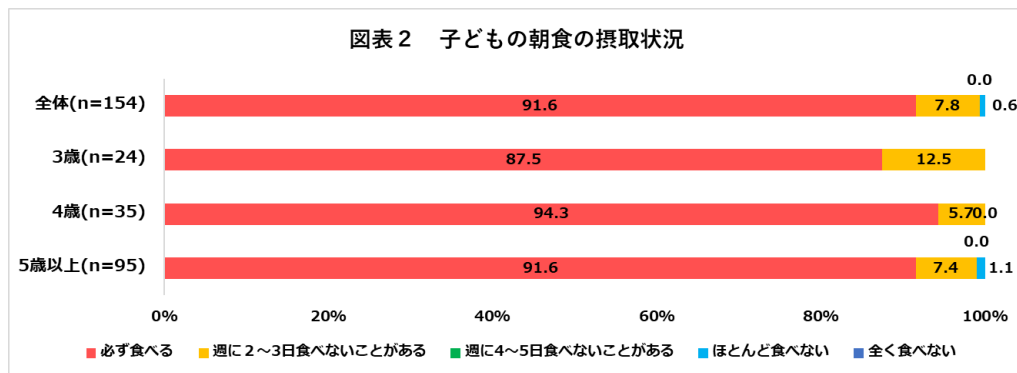
食育アンケートの結果① 子どもの朝食習慣について

今回の食育アンケートの結果によると、根室市の朝食を毎日食べる子どもの割合は91.6%でした。令和5年度の本アンケート結果では89.6%であったため、昨年よりも2.0ポイントの増加がみられました。

朝食を食べることで以下のメリットがあるといわれているため、保護者の皆様もお子様と一緒に朝食を食べる習慣を身に付けていきましょう。

＜朝食を食べるメリット＞

- ① 生活リズムが整う
- ② 活動に必要なエネルギーの補給
- ③ 脳を活性化させ集中力が高まる
- ④ 食べすぎを防げる
- ⑤ 排便習慣が整う



少しずつ秋の足音が近付いてきましたね。肌寒いこの季節、感染症が流行する季節でもありますので、栄養をしっかり摂って、乗り切りましょう！

さて、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。アンケート結果とともに食事に関するアドバイスも載せていますので、ご覧いただけると幸いです。

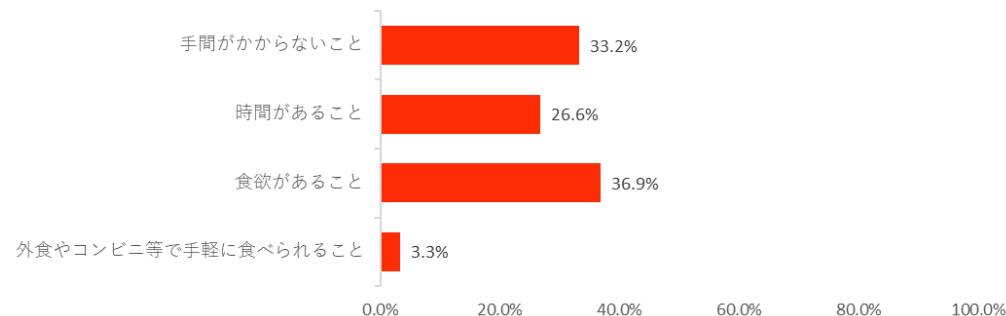


食育アンケートの結果② バランスよく食べるために必要なこと

「子どもが主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるために必要なこと」というアンケート項目に対して一番多かった回答は、

「食欲があること」でした。食欲が出るために必要な条件として、空腹が挙げられます。お腹が空いていないと食べられないのは大人も同じだと思います。子どもは大人と比べて胃の容量が小さく、消化の速度も遅いので、大人の感覚でお菓子やジュースをあげていると食事に響くことがあります。食事時間にはお腹がすくように、おやつの時間や量、水分のとり方を調整してあげることが大切です。

図表3 子どもが主食・主菜・副菜の3つをそろえて食べるために必要なこと





多かったお悩み

根室市ホームページにアクセス



食育アンケートに記載があったご意見やご相談の中で、保護者の方からいただいたお食事に対するお悩みをまとめてみました。また、そのお悩みに対する解決するアイデアをご提案させていただきました。好き嫌いの対応については、根室市のホームページに記載しています。上記のQRコードをスマートフォンで読み取るとアクセスできますので、ぜひご覧ください。



野菜が嫌い・食わず嫌いをする



野菜が嫌いな理由として多いのは「香り」と「食感」だといわれています。子どもの嗅覚は敏感なので、大人よりも強く感じてしまっている可能性があります。野菜の匂いや食感を軽減する方法として、冷凍や下茹でをしてから調理をするのがおすすめです。また、乳製品と一緒に調理することで香りがマイルドになります。一度苦手になると、先入観から食べなくなることもあると思いますが、ジュースやペーストにしたり、焼き菓子などにアレンジすることで見た目に変化を付けるのもおすすめです。



だらだら食いをしてしまう・食事に時間がかかる



だらだら食いをしてしまう場合は、食べ終わっていなくても30分で切り上げましょう。食事中に遊んでしまい、その後空腹を感じてしまっても、間食は与えずに次の食事ですっきりと食べることを説明しましょう。また、食事は30分で食べ終わられる分を用意し、食べきることで子どもに安心感と自信を与えてあげることが大切です。その量に慣れ、もっと食べたい！と感じるようになったら、適宜食事量を増やしてあげましょう。そして一番大切なのは、食べた・食べないにかかわらず過程を認めてあげることです。「あと少しで食べられそうだね」「昨日よりいっぱい食べられたね」など、「日々あなたは成長しているんだよ」ということを自覚させてあげることで、出来た時と同じように次へと繋げていくことができます。