クローバーだより

2016年９月16日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
北野　明子

《子どもの肥満》

ここ数年増加傾向の子どもの肥満。小学生の約 20%が肥満気味と言われています。肥満児の 10～20%はメタボ状態で脂肪肝や高脂血症の合併も少なくありません。そして小児肥満や成人肥満、成人の生活習慣病へとつながります。１～２歳頃までの体型は、生まれた時の体重や体質による影響が大きいのですが、３ 歳頃からは生活習慣と密接に関連してきます。一度身につけた生活習慣は成長してもなかなか変えられないので、小さい頃から満腹感を感じられるようによく噛むことや、おやつはスナック菓子を避けて食事の補助になるものをとることなど健康を意識した生活習慣を確立していきましょう。

＊母子手帳の成長発育曲線に子どもの身長と体重を当てはめてみると発育の状態が分かりますよ。

《早寝早起き朝ごはん》

早寝早起きで頑張っていても、なかなか朝ご飯を食べてくれない…そんな時は、バナナ（炭水化物やビタミンが豊富）やヨーグルト（カルシウムが補えます）、小さなおむすびなどが、おすすめです！少しでも食べられると、体と頭が目覚めるきっかけになってくれます。ほんの一口でも食べられたら、笑顔で褒めていくと食べる意欲につながっていくかもしれませんね。

《咀嚼（そしゃく）の意味》

柔らかい食べ物が増え、咀嚼する力が衰えつつある現代人が増えたと言われています。咀嚼することによって、丈夫な歯はもちろん、唾液がたくさん出る事も関係し、胃腸の健康にも大きな力を持っています。また、あごの発達によって、ことばの獲得・正しい噛み合わせや、咀嚼の刺激が味覚の発達を促し、脳に刺激を与えます。乳歯が生えそろった頃の子どもにもしっかり噛むことを意識できるようにしたいですね。ついつい食事中に子どもの食が進んでいないと「早く食べなさい」と否定的な言葉を使ってしまいがちですが、噛めない、飲み込めないことで食欲をなくす原因になっていることもあるようです。おかずの肉や魚、野菜など一口サイズに飲み込める量を考えながら切り分けると食べられます。「パクッもぐもぐ…かみかみ…ごっくん!!あー美味しかったね」と一緒にもぐもぐして見せたり、時には好きなものだけを食べたり、簡単な言葉のやりとりが弾んで、楽しく食べることを好きになってくれると嬉しいですね！

クッキングしてみよう!!

ひと口メモ

- ☑ 粉末寒天を弱火でしっかり煮溶かす
- ☑ 白あんと寒天で、食物繊維が取れます

【1人分の栄養価】
■エネルギー／120cal ■たんぱく質／1.8g
■脂質／0.1g ■カルシウム／9mg

抹茶水ようかん

材料（8個分（1個70g））

粉末寒天	2g	砂糖	30g
水	300cc	抹茶	3g（お好みで）
白あん	250g	お湯	30cc

作り方

1. 鍋に粉末寒天と水を入れ、火にかけ、混ぜながら煮溶かす
2. 寒天が溶けて透明になったら白あんと砂糖を加え、弱火でさらに煮る
3. 抹茶にお湯を注ぎ、よく練り、香りをたてる
4. ❷の火を止め、❸を加えてよく混ぜる
5. 混ぜながら鍋の底を水で冷やして粗熱を取り、型に流し入れ、ラップをして冷蔵庫で冷やす

組み合わせて食事からとるミネラル

カルシウム、鉄、マグネシウム、銅、亜鉛など、私たちに必要とされるミネラルは 16 種類。微量ながらも、三大栄養素の活動を助け、体の機能を守るなど、重要な役割を担っていますが、体内で合成することができないため、食品からとる必要があります。中でも、不足しやすいカルシウムや鉄は、子どもの成長には不可欠です。意識してとるようにしましょう。また、必要なミネラルをバランスよく含んでいる特定の食品はないため、色々な種類の食品を組み合わせてとることが大切。できるだけ、主食、主菜、副菜がそろった食事をとることがポイントです。

絵本紹介

2歳児～

ぼく なにを たべてたか わかる?

作・絵／みやにし たつや

鈴木出版　本体1,100円+税
22×21㎝　24ページ

ゴリラが登場して、もぐもぐもぐ　もぐもぐ!　と何かを食べた後に、ぼくなにをたべてたかわかる?　と聞く。年長のかいくんは「かんたん!ばななでしょ」とちょっとあきれ顔で答えてくれる。ページをめくると大きなバナナが期待に応えてちゃんと描かれていて「そう　ばなな」と言葉もある。この間違うはずない質問が子どもたちにはおもしろいらしい。わたしも、質問して「そう　みかん」「そう　りんご」と答えることができて、楽しくやりとりが進んでいく。でも、最後はしぶしぶのしぶがき!「あのね、食べると渋いカキがあるんだよ……」と渋柿を知らない子どもたちに説明することに。最後に渋柿なんて!　子どもたちにはなじみがないところがまたおもしろい!

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな？と不安に思われた時、
こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらっしゃいませんか？
保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、
ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL　０５６１－３６－８３７３　　お電話お待ちしています