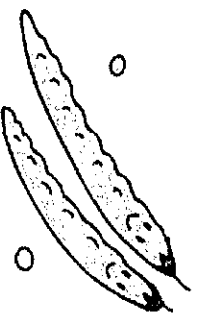


食育だより



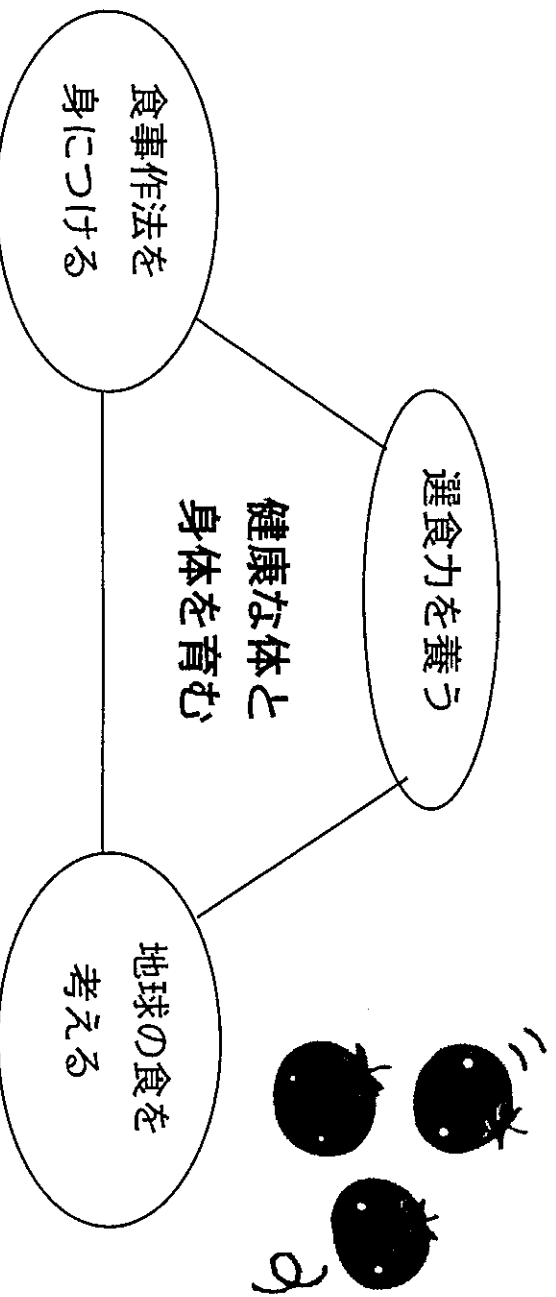
平成 26 年度 4 月
第 1 号

発行 勢理客保育園
浦添市勢理客 2-18-27
園長 比嘉富子
担当 もも組

食育基本法は「食卓基本法」です

食育は、保育園や学校で行なわれていますが、1 番学ばべき事は家庭での食卓にあります。また、人生の賤・一般常識の 7 割は幼児期から児童期の食卓で育まれる、と言われます。家族が顔を合わせながら食事をし、その時間はテレビを消す事が大切です。

食育には、「選食力を養う」「食事作法を身につける」「地球の食を考える」という 3 つの柱があります。なかでも、「食事作法を身につける」というのは幼児期の子どもにとっては将来に関わるとしても大切な事です。人間の脳は 3 歳～8 歳の時期に 1 番成長するといわれています。この時期の子どもは素直で好奇心旺盛、何に対しても興味を持ちます。興味を持った事に対し、きちんと受け答えをすると、子どもは素直に話をききます。その為に 0 歳～3 歳の乳幼児期の間は、スキンシップや、絵本を読んであげたりコミュニケーションをたくさん取ってあげる事が大切です。きちんと教わった事は子どもの脳にインプットされていき、その教わった事は大人になるまで残るのです。反対に教わらなければ、何もインプットされず、いい加減に教わるといい加減にインプットされてしまいます。子どもは素直だからです。



保育園と家庭で連携しながら、子どもの食べる力を育てていきましょうね！

「選食力を養う」

スーパーやコンビニに行くと、多種多様な食品が陳列されています。しかし、それらの中には発がん性が疑われている成分を含んだ食品も少なくありません。食品があふれているいまだからこそ、栄養バランスがとれた食品選びを意識しましょう。また、食事が偏ってしまつと、「キレやすい」性格になる危険性があると言われています。

「食事作法を身につける」

6 つの「こ食」に注意しましょう。

孤食…一人孤独に食事する事。子どもが食事作法を学ぶ機会のほとんどを奪つてしまいます。

濃食…濃い味付けのものばかりを好んで食べる。濃いもの、好きなものばかり食べていると、本来備わっている味覚が引き出されなくなります。だし汁を使った料理を与えましょう。

粉食…パン、スナック等洋風の粉製品を好んで主食にすること。粉製品は柔らかく、咀嚼機能が養われないと言われています。

小食…食べる量が少なすぎる事。栄養が十分に摂れず、発育にも影響が出る恐れがあります。積極的に外で遊ばせて食欲を引き出しましょう。

固食…自分が好きな、決まったものしか食べない事。苦手なものも食べる事大切さを丁寧に伝え、幅広い種類のものを食べられるよう導いてあげましょう。

個食…同じ食卓でも家族それぞれがバラバラなものを食べる事。

「地球の食を考える」

地産地消がいわけは、安全なだけでなく、輸入されている食糧を運ぶ為に排出される大量の二酸化炭素の量も少なくでき、地球環境にも大きく関わってきます。