

子育てコラム15
parenting column

子育ては楽しいこともあるけど悩みもたくさん。
そんなママのための役に立つアドバイス。

「基本的生活習慣 —食事—」

健康な体と心をつくるために「食」は欠かせません。厚生労働省平成27年度乳幼児栄養調査結果で、2～6歳児の保護者が子どもの食事について気をつけていることとして、一番に栄養バランス、次いで一緒に食べることに続いていきます。そして食事のマナー、楽しく食べることと続いています。子どもの健康を思い、生活習慣を意識されている結果が表れています。

食事の基本的生活習慣は、食事のあいさつやマナーを知り、自分で食事を取ることができること。食べ物で体がつくられていることを知り、安全に食べられるものを選ぶようになること。自分の体に合った豊かな食習慣を身につけること。そのような食習慣から食べ物を大事にする気持ちも芽生えます。空腹感からおなかが満たされていく満足感や、「食」で体と心のぬくもりも体感したいものです。まずは「食」を楽しくおいしく感じることに。食卓は豊かな食生活・食習慣を培う場です。心を育てる場です。ご家庭の事情はそれぞれですが、ひとりでテレビ相手の食事は極力避けたいものです。

事情があり一緒に食べるができなくても、そばに親がいて、いつでも話しかけられる存在であってほしいと思います。できれば1日に1度でもそろって食卓を囲みましょう。テレビを消して、語り合う場にしたいものです。話さなくても、子どもの様子をしっかりとみる、変化を読み取る大事な時間にもなります。子どもたちは食卓から栄養と元気と活力をもらっています。

夜は遅くない食事、朝起きて身支度をしていたら自然におなかがすき朝食を取ることができる生活リズム。大事な“排便”も生活リズムの中に入れてください。

子どもたちの健康のために、食生活の理想を意識することはとても大切です。



めぐみ保育園 園長
弘田 恵子

めぐみ保育園園長。22歳で助産師になり、4年間高知の総合病院産婦人科でさまざまな出産に立ち会う。26歳から大阪府立母子保健総合医療センターのNICUで、6年間未熟児や障害のある赤ちゃんのケアをし、その後堺市で母乳育児相談室を仲間と開設。18年前から高知市内の保育園で、日々子どもたちと楽しく暮らす。助産師、看護師、保育士、幼稚園教諭(二種)。

