

子どものごはん

Vol.10

読者からの質問に
お答えします!

Q. 子どもが三角食べをしないのが気になります。どのように促したらいいですか？

※主食とおかず、飲み物を順序良く三角形を作るようにして食べる方法

A. ご飯だけ、おかずだけで食べる「ばっかり食べ」より、三角食べはまんべんなく組み合わせせて食べることで、満腹感が得られて血糖値の上昇が穏やかになる、という良さがあります。

しかし食べ方にはこだわらず、あくまでバランス良く食べることが大切です。子どもの食べ方は、お気に入りのものばかり先に食べる、というように自己主張から始まりますから、まずは食べたい意欲の表れを大切にしましょう。

4歳ごろからは、まんべんなく食べられるような関わり方をしていきます。子どもには「いろいろ食べることが健康でいら

れることだよ」「代わりばんこで食べたらいよいよ」と声を掛け、好きなものばかりで食事が終わらないように働きかけます。「食べられるようになって良かったね」などと褒めることも、自発的に食べることにつながります。

幼児期以降は、良い行動を褒めたり、認めたりしながら、子ども自身がバランスの取れた適量やおいしい組み合わせの食べ方を身に付けていけるよう見守りましょう。

Q. 簡単に栄養たっぷり朝食を教えてください。

A. 朝食には、昼食まで活動するためのエネルギーと、考える力のもとになる栄養素が必要です。基本は、①糖質(ご飯・パン・シリアルなど)、②たんぱく質(肉・魚・たまご・大豆製品など)、③ビタミン・ミネ

ラル(野菜など)がそろっていることです。

まずは、たんぱく質を含む食品の組み合わせを1日単位で考えましょう。例えば、朝食にたまご焼き(たまご)なら、昼食はツナサンド(魚)、夕食は焼き肉(肉)と冷ややっこ(大豆製品)というように食材が偏らないようにします。これだけ押さえておけば、日々の朝食は頑張りずに、ワンパターンな食事内容でかまいません。おにぎりと汁物だけ、パンにハムと野菜を挟むだけ、冷凍お好み焼きを解凍するだけです。できる範囲で牛乳や季節の果物を添えれば、さらに栄養満点です。

大切なのは、朝食を食べる習慣をつける、ということですから、市販の冷凍食品や惣菜も多彩です。忙しい朝は簡単に、家族の要望も取り入れつつ食べたくなる朝食にしましょう。



* PROFILE *
おた かり 子
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健クリニックを経て、大学などの非常勤講師、指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「すくすく子育て」や育児雑誌などの監修を務める。日本小児保健協会栄養委員会、東京都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会栄養委員、日本食育学会代議員。

次回は...
「困った! 味の濃いものが好きになった」の予定です。
お楽しみに!

