

ごはんですよ～

横浜市多機能型拠点こまち
左近山放課後等デイサービスたんぼぼ
管理栄養士 山田恵子

こどもの健康

学童期の食事について

肥満の増加

子どもの健康をめぐる問題の1つに肥満があり、それに伴い、2型糖尿病などの生活習慣病になるケースが懸念されています。

学童期以降の肥満は、成人の肥満につながる可能性が高いため、注意が必要になる。厚生労働省は、6～15歳のメタボリックシンドローム診断基準も検討しており、肥満の小・中学生の5～20%にメタボリックシンドロームの可能性があると見解しています。その背景には、不規則な食生活や間食の取り過ぎによる摂取エネルギー量の増加、運動不足による消費エネルギー量の減少があります。

～学童期の具体的な取り組み～

早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、食事と生活のリズムをつくる

食品の種類や働きが分かり、健康に良い食事の取り方を身に付けるようにする

食事のマナーをしっかりと身に付け、楽しく会食をすることができるようにする

食事づくりや準備を楽しむことができるようにする

地場産物や郷土料理などについての関心を深める

自然の恵みや食事ができるまでの過程を知り、感謝する

よく噛むことの大切さや歯磨きの大切さを理解できるように

旬を食す
献立

簡単 新ごぼうのマスタードマヨ和え

材料 2人分

・新ごぼう 1本(100g)

【A】

- ・マヨネーズ大さじ 2
- ・粒マスタード小さじ 1
- ・しょうゆ小さじ 1/2
- ・酢大さじ 1
- ・塩小さじ 1/2

作り方

- 1.ごぼうは手でこすってよく洗い、縦半分
に切って4～5cm長さの斜め薄切りにする。
切ったものから水に入れ、ざるに上げる。
- 2.鍋に湯カップ3を沸かし、酢大さじ1、
塩小さじ1/2を加えて混ぜ、ごぼうを入
れて4～5分間ゆでる。ざるに上げ、広げ
て冷ます。
- 3.ボウルに【A】を混ぜ合わせ、2を加えて
あえる。

