

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ぽぽ
管理栄養士 山田恵子

子どもの健やかな成長には、毎日の食事がとても大切

避けたいNG食習慣

こどもの健康

1. 好き嫌いや偏食の放置

「食材は7-8回試さない子どもは食べない」という研究結果もでています。

根気比べになります。諦めないことが大切です。

調理では野菜を細かくしたり、子どもと一緒に料理をすることで少しずつ克服を目指しましょう。

2. お菓子やジュースの取り過ぎ

糖分の摂り過ぎは味覚を麻痺させ、砂糖中毒を起こします。

麻薬と同じ脳内回路ができるため、中毒を断ち切るのが大変になります。

肥満や虫歯の原因にもなるため、代わりに果物やおせんべい、おにぎりなどを取り入れて。

3. 親の食生活が子どもに影響

親が楽しくバランスの良い食事を摂ることで、子どもも自然と良い習慣が身につきます。

私自身もですが、大人も気をつけていきたいですね！

食は、「人を良くする」と書きます。食べる栄養もありますが、親子のコミュニケーションの場でもあります。

「完璧を目指さず、できることから少しずつ」を合言葉に、バランスの良い食事を楽しむことを心がけてみてくださいね。

ずぼら
献立

簡単 煮るだけ

スナッフエンドウと豚肉のさっと煮

材料 2人分

豚肉(薄切り)	200g
スナッフエンドウ	100g
(A) かつおだし	1/4 カップ
みりん	大さじ 2
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2

作り方

1. 豚肉はひと口大に切る。スナッフエンドウは筋を取り、好みで半分に割る。

2. 鍋に(A)を煮立て、(1)の豚肉を入れて時々混ぜながら火を通し、スナッフエンドウも加えて混ぜ、蓋をして2分ほど煮る。

