



幼児期のおやつとの与え方

子どもにとっても大人にとってもおやつはとても楽しみなものです。しかし、大人のおやつと子どものおやつは同じではありません。特に幼児期のおやつは子どもの体づくりに重要な役割を担っています。

【おやつ＝お菓子ではない】

子どもは体を健康に保ち、さらに成長するために多くの栄養を取らなければいけません。しかし、胃や腸が小さく未熟なため、特に幼児期は3度の食事だけでは十分な栄養が補給できず、おやつで不足分を補うことが必要です。おやつ＝お菓子ではなく、軽い食事として与えることが大切なのです。

【おやつを与えるときには】

1・食事とのバランスを考える
食べ物には赤・緑・黄の3つのグループに分けられ、不足する



おやつは子どもの体づくりに重要な役割を担っています

グループがないようにバランスを考えて食事をするのが大切です。赤グループの体を作るものになる魚・肉・大豆・牛乳・乳製品、緑グループの体の調子を整えるものになる緑黄色野菜・果物、黄グループの力や熱のもとになるご飯・パン・芋など、3度の食事だけでは十分に摂りにくい食べ物を中心に与えます。

2・時間や回数を決める

だから食事は十分に食べられなくなる、虫菌になりやすくなるなど、子どもの体に悪い影響を与えます。午前・午後1回ずつ、なるべく決まった時間に食べさせます。

3・うす味のものを

あめやプリン、アイスクリーム、乳酸菌飲料、ジュースなど砂糖が多い物はむし歯の原因におかきや漬物、スナック菓子など塩分が多い物は内臓を傷める原因になるので、大人が食べてみて味のしつかり付いているものは避けましょう。スポーツ飲料はミネラルが多く内臓に負担を掛けるので、下痢や発熱などで水分補給が必要な時以外は、控えるようにしましょう。

4・量を決める

次の食事に影響のない程度の量にとどめ、市販品を利用する場合は、1回に食べる量だけを器に取り分けるようにします。

また、あるのが分かっていると欲しがるので、ジュースやお菓子の買い置きはなるべくしないようにしましょう。

5・手作りのものを取り入れて

手作りをすれば味の調節もでき、着色料や保存料などの添加物を気にせずに安心して食べさせられます。時間のあるときには子どもと一緒に作ってみても良いでしょう。

自宅では内容や時間に気を付けていても、外出時にはご機嫌取りのためにお菓子を持たせたり、喜ぶから、欲しがらうからといっておじいちゃん・おばあちゃんや近所の人からお菓子をもらったりして、量や回数が増えて食事に影響が出る場合もあるようです。

子どもにとっての楽しみであるとともに食事の一部であることを認識し、よく考えてからおやつを与えるようにしましょう。

わたしの健康法

上野 武志 さん(63歳・牛窓町牛窓)



わたしは、平成14年に60歳で2度目の定年を迎え、翌年の3月に完全退職しました。毎日が日曜日の生活となったことから60歳の手習いではありませんが、自分の健康管理を考え、次のことを実践中です。

第1は、山登りとハイキングです。重いリュックを背負い、汗を流しながら、登山道に四季折々に咲く山野草を眺めながら、長い山道を無心に黙々と登り、山頂に到達した時の爽快な気分は最高です。第2は、カルチャークラスの気の健康法です。気の健康法とは「気の威力」つまり元氣、やる氣、勝ち氣、弱氣、病は氣から…などいつも何げなく使っている氣です。その氣には、5原則がありますが、わたしを取り組んでいるのは「氣

の呼吸法」と「氣の不動法」(心身統一)です。心と身体をリラックスさせ、元氣の活力となる酸素を十分取り入れる方法です。

※氣と氣の違い:氣はメ(しめ)るものではなく、米(四方)の方に広がるものなので、氣を氣とは表しません。

第3は、毎日夕食後、妻と一緒に約40分のウォーキングです。一人だといつ今日も休もうか…となってしまいますが、「お父さん、時間ですよ!」の一声でウォーキングモードに

シフト! 歩いた後には、程よい汗をお風呂で流します。これまた、爽快!

そして、ほけ防止と頭の体操のため、パソコン教室にも通っています。また、昨年の秋ごろからストレス解消を兼ねた百姓のまね事も始め、今秋には約1反5畝(15ア)のキヤベツ畑にすべく挑戦中です。わたしの健康法の目的は、好きなお酒がいつでも元氣でおいしく飲めることです。妻いわく、週1回の休肝日と、量は適度に!

旬の ごちそう



トウガン
【冬瓜スープ】

●材料(4人分)

- 冬瓜 ……………200g(薄めのいちよう切り)
- 豚肉 ……………60g(細切り)
- ニンジン……………40g(短冊切り)
- 干しシイタケ……………2枚(戻して細切り)
- ゆでタケノコ ……………40g(細切り)
- コンソメ ……………1個
- 水 ……………200cc
- ショウガ汁 ……………少々
- 水溶きかたくり粉……………適量
- オクラ ……………2本
- A { 塩 ……………小さじ1/2
- 酒 ……………大さじ2
- 薄口しょうゆ……………大さじ1弱

●作り方

- ① コンソメスープに干しシイタケの戻し汁200cc程度を加え、火にかけ、下処理した材料を加えて、柔らかくなるまで煮る。
- ② 調味料Aで味付けをする。
- ③ 水溶きかたくり粉でとろみを付け、小口切りにしたオクラを加える。仕上げにショウガ汁を入れる。

市栄養委員会 牛窓支部

のさわ 埜澤 増実さん(55歳・牛窓町鹿忍)

冬瓜は、カリウムを多く含んでいて、高血圧予防になります。豚肉は、ビタミンB1を含み、疲労回復に効果があります。暑い時期、冷たいものを食べがちですが、温かい汁ものはいかがでしょう。

