



3～4歳児対象

## 何でも食べる子どもたちに

身体を使ってたくさん遊び、何でも食べて欲しい時期です。脂肪とたん白質の消化酵素が大人並みになり、大人と同じものを食べて消化できるようになります。しかし、かむ力は大人の 1/4 なので、まだ調理の工夫が必要です。

### 1. 食べない理由



#### ① 好き嫌いが出てくる時期

ハンバーグは食べるのに焼いた肉は食べない。スープの野菜は食べるのに、生野菜を嫌がることはありませんか？食べやすさや食べにくさが原因になっているかもしれません。

#### ② お腹が張って食べられない

便秘になったりしていませんか？具沢山スープで食物繊維をとったり、料理に油や砂糖なども上手に使うとうんちが出やすくなり、食欲が湧くかもしれません。



### 2. おいしく食べてもらうために

#### おいしい体験をふやす5つのポイント

#### ① 手を洗い、食卓に座り「いただきます」「ごちそうさま」が言える

「食べよう」の準備はきちんとした姿勢で座れることから始まります。

「いただきます」「ごちそうさま」が元気に言えることで、

食べ物の命を頂き、おいしく食べられたことへの感謝の気持ちが生まれます。

#### ② 自分で箸やスプーンが使える

はしやスプーンが使えるようになると、自分の食べたいサイズで食べられるようになります。

#### ③ 食べられる量を色よく盛りつけ「おいしいね」と声をかける

色よく適量を盛りつけると徐々に残さず食べられるようになります。

#### ④ 調理の工夫をする

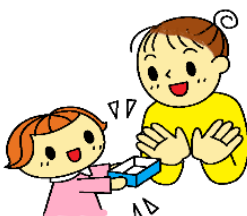
⇒肉は小さめに切る、ひき肉を使う

⇒野菜は小さめに切る、柔らかく火を通す

肉や野菜は小さめに切ってやわらかく火を通すと食べやすくなります。

#### ⑤ 少しでも食べられたらほめてあげる

食べられたら「よく頑張ったね」とほめてあげると自信がつき色々食べられるようになります。



参考資料「こどもノート」全国保健活動を考える自主的研究会（2022年）

# 朝ごはんを食べるといいことがある！

## 朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのかな？

### 朝食ぬきだと

体温が上がらない



眠い・だるい



運動・勉強に集中できない  
思考力が働かない

朝ごはんを食べると体温が上昇し、脳が覚醒するので、体が機敏に対応します。保育園や幼稚園、学校で、友達と楽しく遊び、ケガが少なく学習にも集中できます。

参考資料『はじめよう朝ごはん』倉信均（芽ばえ社）

### バランスのよい朝食を食べると

体温が上がる



脳が目覚める



楽しく遊ぶ・ケガをしない  
思考力が働く



集中力・探求心・学力アップ  
ものごとへの興味が湧く



## 脳のエネルギー源になる栄養素…糖質

（脳のエネルギー源はブドウ糖のみ）

## 体温を上げる栄養素…タンパク質

### 脳はエネルギー食①

寝ている間も脳は昼間と同じように働き、エネルギーを使っています。脳で使うブドウ糖は食事からとった糖質を、一度肝臓でグルコーゲンとして蓄えたものをブドウ糖として使います。

睡眠中でも脳はエネルギーを使うので、朝起きた時には、肝臓のグリコーゲンが少なくなります。朝食をはじめ、1日3食、食べることが必要です。

参考資料『子どもの脳は食から育つ』『どう食べている子どもの朝食』

「食べ物文化」No.133 中川八郎（芽ばえ社）

### 脳はエネルギー食②

脳は重量のわりに、たくさんのエネルギーを必要とします。

【成人男子】脳のエネルギー消費量：全体の20%（重さ：体重の2%）

【生後数か月の赤ちゃん】脳のエネルギー消費量：全体の50%（重さ：体重の16%）

