

レベルアップ講習会

子どもの食事について



食育とは

人を良くすると書いて「食」。食育とは、人を良くする心を育むことです。

食べることは生きる上での基本であり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得して、健全な食生活を実践することができる人間を育てることが求められています。



亀岡市 健康増進課

【管理栄養士】

鋒山 瑠美さん



栄養士さんより食育についてのお話をききました。



亀岡市 健康増進課

【管理栄養士】

杉村 弘子さん



身近な材料を使ってできる簡単な料理の実演

★共食とは、誰かと一緒に食事をする事です。

「共食」をすると、子どもは「大人が使っているものを使ってみたい」「たくさん食べて褒められたい」と食への意識が高まります。大人にとっても、朝の疲労感や不調がなくなったり、心の健康状態が良くなるなど、いいことばかりです。毎日は難しくても週に1回は家族や仲間と食卓を囲みたいですね。

★「おやつ=甘いもの」ではありません。

おやつとは、3回の食事では補いきれない「エネルギー・栄養・水分」を補給する【4回目の食事】です。時間と量を決めて摂るようにしましょう。イオン飲料も、ジュースの一つです。水分はなるべく、水かお茶にしましょう。

★食育は子どもだけでなく、どの世代でも大事です。

毎日の「食」の積み重ねが、私たちの健康な体や豊かな心を作っています。子どものころ身につけた正しい食習慣は生活習慣病を予防し、健康に長生きするための秘訣です。日本の「食」の事情や環境を知り、感謝の心をもって、美味しく楽しい食事にしましょう。



「ブロッコリーのポテトもち」と「ブロッコリーの茎のバター炒め」を教えていただき、試食をしました。子どもの手づかみ食べや、おやつにピッタリ♪ビタミンCも満点です！



★参加者の感想より

- *「おやつ」を見直すいい機会になりました。子どもの「やりたい」「食べたい」を大切に、家でも楽しく食事をしていきたいです。
- *食育について考える良い機会でした。ブロッコリーのおいしい料理法を知り、良かったです。チーズや牛乳など取り入れていきたいです。
- *「食育」は子どもに対してのものと思っていましたが、どの世代にも大切なことと、改めて学びました。教えてもらった料理は家でも作ってみたいです。

