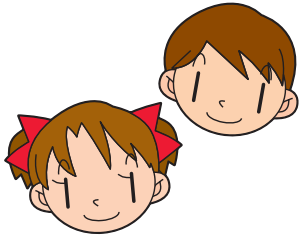


# 見直そう成長期の子どもの食事

～ 早寝・早起き・朝ごはん ～

## はじめに

近年の傾向として次の世代をになう子どもの食事や生活習慣・遊び方が変化してきたため、心も体も大人と同じような疾病が見られるようになりました。子育て中の忙しいママやパパをはじめ、周りの方は、ぜひ食事や生活習慣をもう一度見直してみて、気づいた点から改善していきましょう。



## 食べる力

元気ですか？機嫌はどうですか？楽しそうですか？食欲はありますか？このような日常の様子は毎日手軽にできるチェックとして大切です。体を動かして元気に遊ぶことは食べる力につながります。子どもの時期に体を動かすことの楽しさを味わうと大人になっても楽しくスポーツできるようになります。もともと子どもはエネルギーで活動的な姿が自然です。空腹が一番のご馳走、元気に食べる力（好き嫌いなし）につながります。

## 食事のリズムはととのっていますか？

毎日同じような時間に食事をしましょう。学校がある日は比較的にリズムが守られていると思いますが休日はリズムが崩れがちになることも？食事を3食しっかり食べられていると、お菓子をやたらに欲しがりはいはしないはず。

幼児の間食もお菓子ではなく胃袋が小さいので「食事を補う」という意味の間食が必要です。牛乳は1日2カップ【400cc (ml)】程度は飲むようにしましょう！水分の補給として、カロリーオフの飲料は成長期の子供にふさわしくありません。甘い飲み物でなく、こまめに水やお茶で摂りましょう！

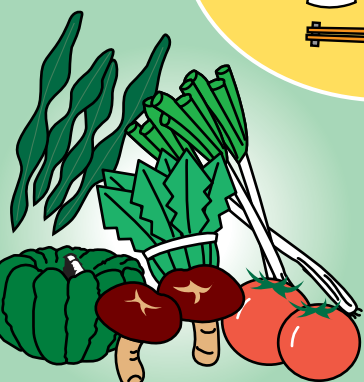
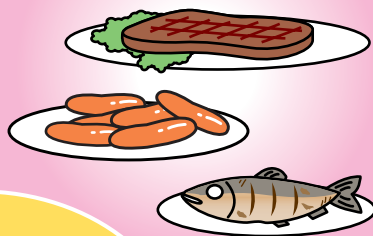


# 毎食なるべく主食・主菜・副菜がそろうようにしましょう!

◆**主食**  
(体の熱や力のもとになる)  
ごはん・パン・めん etc



◆**主菜**(体の血や肉になる)  
肉・魚・卵を使った料理や大豆料理(豆腐・納豆 etc)



◆**副菜**(体の調子を整える)  
野菜・きのこ・いも・海藻



◆**その他**  
牛乳・乳製品・果物 etc

## どの位食べたらいいのでしょうか

学校での給食やお弁当には学年に合わせた必要量の栄養がとれるように主食・主菜・副菜がバランスよくつくられています。必要量は学年男女や活動量によって異なりますが毎食、主食は1つ、主菜は1～2つ、副菜は、2つ以上は食べるようにして欲しいものです。用意する側の心がけとしては嫌いなものを減らすのではなく、好きな食材を増やしていくようにしましょう。

最近エネルギー表示を見かけるようになりましたのでどの位のカロリーで食べているか気にすれば分かりやすくなっています。給食の基準値ではつぎのとおりです。

小学校 低学年 600～650kcal  
高学年 650～750kcal  
中学生 850kcal

この量で3食食べると少々過剰気味です。給食の基準値を外食でメニューを選ぶときの目安にしましょう。

お子さまランチを卒業すると活動量の多い成人男性向けのメニューの中から選ぶことになり低学年や活動量の少ない高学年ではカロリーオーバーになってしまいがちですので注意しましょう。



## 生活のリズムは？→早寝・早起き・朝ごはん

早く寝たつもりでも胃は夜遅くまで動いているので寝不足感があり朝寝坊・朝食を欠食する、というように繰り返していませんか？夕食後は水分だけにして、胃も休ませてあげましょう。睡眠は“何時間”寝ているかではなく“何時”に寝ているかが大事です。夜更かしはしないことで、質のよい眠りが訪れ、子どもの成長に必要なホルモンの分泌や、免疫機能に好影響をもたらし、心身の発達を促します。



## まとめ

子どもたちの食生活に関しては、保護者のリードや見守りが必要です。食事は成長に合わせて量・バランス・タイミングを適正にすることがとても大事で、健康食品やサプリメントに頼らず、伸びる力を育ててあげましょう。そして家族も皆、体を動かすチャンスを見つけ、健康な体づくりを心がけましょう。

(相模原市栄養士会 岩本 淳子)

### 記事の訂正

広報「健康さがみはら」3月1日号No222の記事の中に誤りがありました。

表面 「耳鼻科医に聞いてみたいこと」  
Q1 Aの8行目「雑音に関しては」は、正しくは「聞き返しに関しては」です。 おわびして訂正いたします。

相模原市医師会 広報情報委員会

