

食生活

「バランスのよい食事ってどんな食事？」

こんなことありませんか？

小学校1年生のりなさん。食べることが大好きな明るい女の子ですが、お母さんには少し気になることがあります。それは、「野菜がきらい」なことです。



今日の朝ごはんは、ハム野菜サンドイッチとコーンスープでした。「ごちそうさま!」と元気に席を立ったりりなさんのお皿を見ると、レタスとトマトが残っていました。これはまだいい方で、おにぎり半分だけの朝があったり、リンゴだけの朝があったり、夕食もお肉とご飯だけの時もあります。お母さんは成長期の娘の栄養バランスが気になります。「食べなくてはダメよ!」と厳しく言ってもケンカになるし、何も言わなければ残すし、お母さんの悩みの種です。

ワーク1

子どもの食べ物の好ききらいに対して「今、困っていること」はありませんか。気になることを話してみましょう。

.....

.....

.....

.....



ワークシート2

ワーク2

子どもの食べ物の好ききらいを克服するために「工夫していること」を交流しましょう。



◇他の方の意見をメモしましょう◇



いいね!



いいね!

今日気が付いたこと、わが家でもやってみようと思ったことは何でしたか？



今日からぜひやってみてくださいね。お疲れ様でした。



正しい食習慣を身に付けることは、一生の宝。体の健康だけでなく、心の健康にもつながる大事なことだよ。ただ、大事だからといって、食卓が小言を言われる場になるのは残念だね。一緒に楽しく食べる時間は、家族のコミュニケーションに最適だから、みんなで楽しく食べて、体も心も元気に過ごせるといいね。

実践カード

たのしく^た食べよう! ^{おやこ}親子チャレンジカード

なまえ

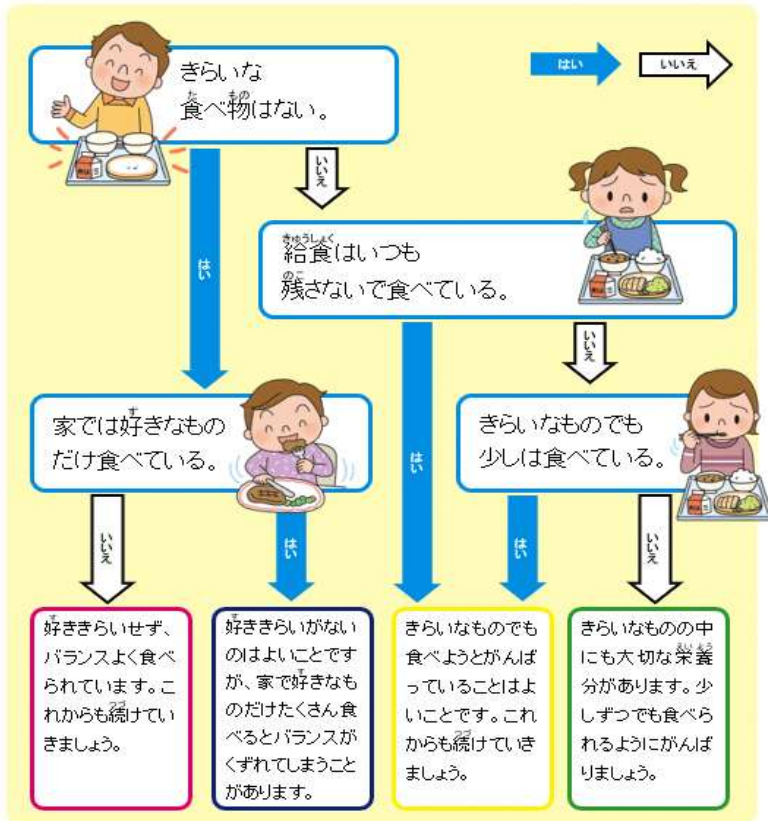
1 おうちの方といっしょに自分の食べ方をふりかえてみましょう。



好ききらいしないで食べよう

あなたの食べ方をチェックしてみましょう

自分にあてはまると思ったら「はい」に、ちがうと思ったら「いいえ」に進みましょう。



2 学校の給食やいえの食事で、チャレンジしたいことをきめましょう。

(れい)

- ・のこさないで食べる。
- ・きれいなものも一口は食べる。
- ・夕飯は家族みんなで食べる。

〈チャレンジしたいこと〉

子ども

おや親



出典:「小学生用食育教材「たのしい食事つながる食育」(平成 28 年 2 月):好ききらいしないで食べよう」(文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/syokuseikatsu.htm)

3 チャレンジをふりかえろう! ◎…できた ○…まあまあできた △…できなかった

月/日	/	/	/	/	/	チャレンジしたかんそう
子ども						
おや親						

見直してみよう!食習慣!



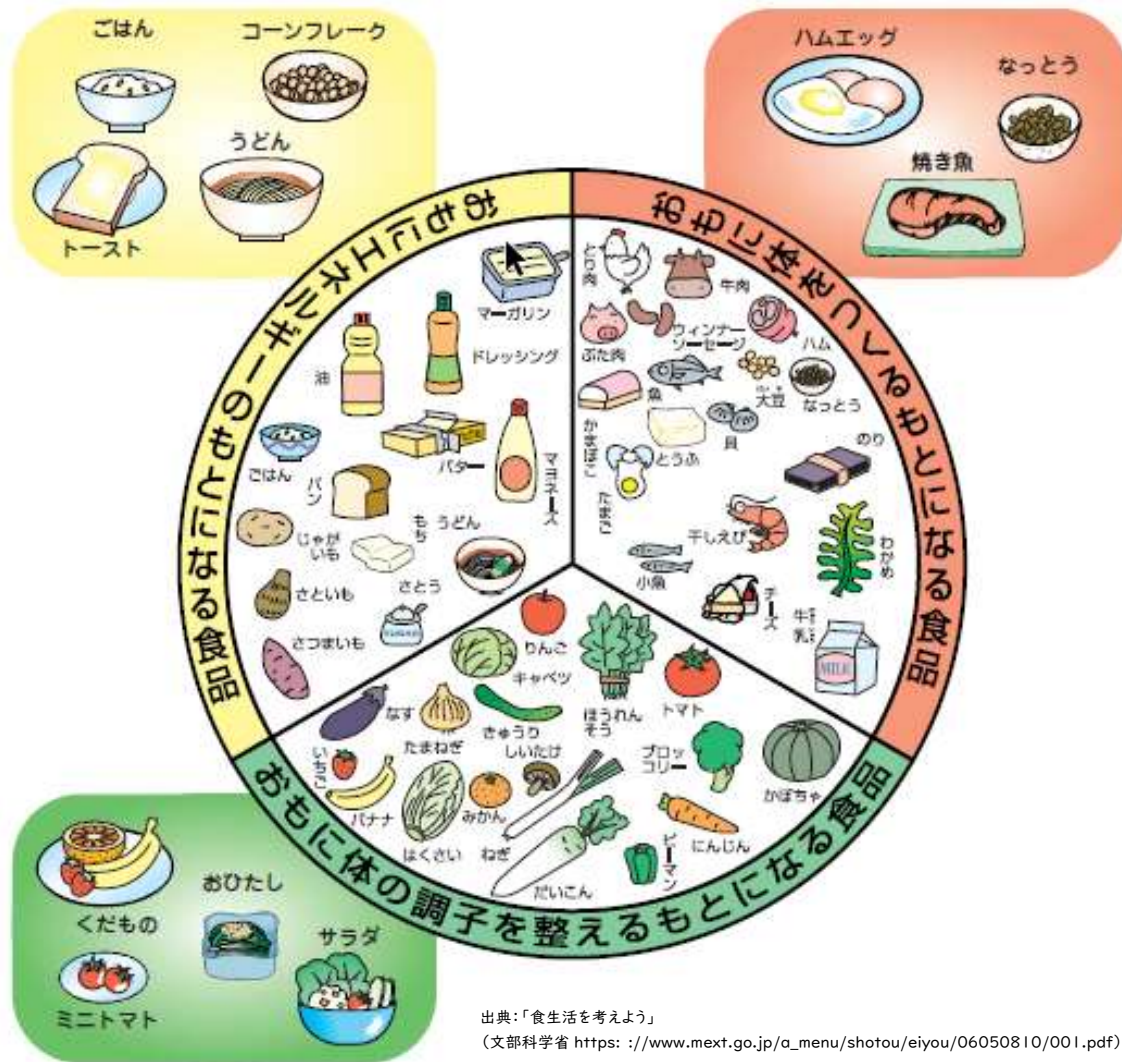
親子で

「栄養バランス」について調べてみよう!

- ◆毎回の食事には、3色の食品類がバランスよく入っているかな？
食べ物にはそれぞれ大事な役割がありますね。
- ◆食べている食事を見ながら、親子で色分けしてみてもいいですね。

3つのグループをそろえましょう

- おもに血や肉となり、体をつくるもとになる (赤色)
- おもに体の調子を整え、病気にかかりにくくなる (緑色)
- おもにエネルギーとなり、体を動かすもとになる (黄色)



出典:「食生活を考えよう」
(文部科学省 https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/eiyou/06050810/001.pdf)

家庭教育プログラム(乳幼児期編)プログラム14 食生活(幼児期)も併せてご活用ください。
内容は、「朝ごはん」「食事バランスガイド(摂取量の目安)」が中心です。

食改善は、親子で一緒に♪

食は命の源です。成長期にある子供たちが正しい食習慣を身に付けながら成長することは、子どもにとって一生の宝になります。

次代を担う子どもたちが生涯にわたって健やかに生きるための基礎を培うことができるように、親子で食習慣を見直してみましょう！

楽しく幸せな食卓ですか？



食べ物の
好ききらいの悩み

経験や学習効果で 食品の嗜好の幅が広がります！

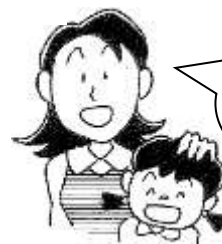
好ききらいの原因には

- 乳幼児期に経験する食べ物の種類が少なすぎた。食べ物にうまく適応できなかった。
 - 苦みや酸味に対する防衛反応から、嗅覚や味覚が敏感なため。
- などがありますが、経験や学習効果でだんだん食べられるものが多くなります。

食べ物の好ききらいの克服に必要なことは？



一緒に食事の支度をして、食に興味をもてるようにしてみようかな！



頑張って食べられた時は、いっぱいほめるからね！
まずは一口から！

一緒に旬の食べものをさがしたり、簡単な野菜を育てたりしてみようか♪



家族で楽しく食べると、ちょっと苦手なものでもおいしく食べられそう！



保護者からの継続的な声かけと見守りが必要です。

「一緒に努力しようね」の姿勢が、一番効果的です。叱らず、あわてず…余裕を持って。

様々な「こ食」

食の楽しさを実感し、心をはぐくむ共食

家族それぞれの生活行動の多様化に伴い、家族がともに食事し、団らんの時を過ごす機会が減少しています。

- 孤食…一人で食べる
- 個食…複数で食卓を囲んでいても、食べているものがそれぞれ違う
- 子食…子どもだけで食べる
- 小食…ダイエットのために必要以上に食事量を制限する
- 固食…同じものばかり食べる

家族との共食は、食の楽しさを実感する機会、食事のマナーや挨拶を習得する場にもなり、心の豊かさをもたらすことにつながります。

岐阜県の取組を紹介します！



岐阜県では、「まず野菜!食べて健康日本一!」を合言葉に「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトに取り組んでいます。

いつもの食事に+ (プラス) 野菜1皿

野菜の持つさまざまな栄養素や機能を十分に活かすためには、毎回の食事に野菜が必要です。特にビタミン類は身体の代謝をスムーズに行うために重要な栄養素です。また、食物繊維がエネルギーの摂りすぎを防止してくれます。

食事の1番最初に野菜を食べましょう

食事の最初に野菜を食べると血糖値の急激な上昇を抑えてくれると言われています。急激な血糖値の上昇は血管を傷つけ動脈硬化などの原因となります。予防のためにも、最初に野菜を食べましょう。

野菜摂取量全国1位を目指しましょう

岐阜県は有数の農産物生産県です。その特徴を活かし、野菜摂取目標量である1日350gを達成し、全国1位を目指します。(平成28年：男性38位、女性33位)

出典:「清流の国」ぎふ野菜ファーストプロジェクト(岐阜県 <https://www.pref.gifu.lg.jp/page/18057.html>)



楽しい食事の記憶は、愛された証として心に刻まれ、生きる力につながります!

家庭で工夫できることを探してみましょう。



ねらい

○正しい食習慣を身に付け、子ども自身がバランスのよい食事を意識できるよう、話し合いで出た様々な案を参考に、親が導く方法を見つけましょう。

時間	進め方	留意点
10分	<p>はじめのことば</p> <p>「みなさん、こんにちは。本日は参加いただきありがとうございます。今日は子どもの『食生活』について考えましょう。」</p> <p>アイスブレイク</p> <p>「最初にみなさんで簡単なゲームを楽しみましょう。では、やり方を説明します。」</p> <p>◆②「他己紹介」というゲーム型の自己紹介。まず、2人ペアでインタビューし合い、その後、グループの中でインタビューした人を紹介する。</p>	<p>◇笑顔で親しみやすい言動を心がける。</p> <p>小道具として「お茶」やちょっとした「お菓子」があると、やわらかい雰囲気を演出し話も弾みやすくなる。</p>  <p>◇「7 アイスブレイク②」参照。</p>
30分	<p>3つの約束の確認</p> <p>「では、これから活動に入りますが、その中でみなさんに守ってほしい約束が3つあります。」</p> <p>◆3つの約束を確認する。</p> <p>ワークショップ</p> <p>「まず、ワークシートをご覧ください。」</p> <p>◆「こんなことはありませんか?」を読む。</p> <p><ワーク1></p> <p>「子どもの偏食や好ききらいに対し『今、困っていること』について交流しましょう。」</p> <p>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・朝ごはんを少ししか食べない。 ・ウインナーや唐揚げがとにかく大好き。 ・苦手な野菜は全く食べようとしない。 <p><ワーク2></p> <p>「みなさんが子どもの偏食や好ききらいに関して『工夫していること』を交流してみましょう。」</p> <p>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・一緒に栄養について話すようにしている。 ・給食で苦手なものを食べた時には、大げさに褒めるようにしている。 ・食事に関わるお手伝いをさせて、楽しく作る。 	<p>◇「3 3つの約束」参照。</p> <p>◇家庭内の話題も出るため、信頼関係が大切であることを理解してもらう。</p> <p>◇「5 進行役について(1)子育てサロン型」参照。</p> <p>◇ワークシートにメモする時間がなければ、そのまま交流に入ってもよい。</p>  <p>◇参加者が話しやすくなるよう、進行役が最初に困っていることや悩んでいることを話すことよい。</p> <p>◇時間配分を考え、全員に話す機会を与える。</p>
20分	<p>振り返り</p> <p>「今日の話合いを聞いて、よいと思ったこと、やってみようと思ったことは何ですか。」</p> <p>◆ワークシートに考えをメモし、交流する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・まずは、自分の声かけについて、気をつけたい。 ・楽しい食卓になるように意識したい。 <p>「いろいろな意見の中には、今日からいかせそうなヒントがありました。私は○○さんの△△という意見がなるほどと思いました。話し合うことで気持ちが軽くなった方もいらっしゃるでしょう。これからも積極的にこうした機会を活用してください。」</p>	<p>◇代表で1~2人に話してもらう。</p> <p>◇時間があれば、資料2、3、4を配布し、読む。</p> <p>◇進行役が参加者と同じ目線で「こんなヒントをもらった」という話ができるとよい。</p> <p>◇資料1を配り、各家庭での実践を促す。</p>