



足利市子育て支援センターは市内に3カ所【さいこう（びっぴ）・にし（スマイル）・やまがわ（くるみの木）】があります。地域の子育て交流の場所としてたくさんの方々にご利用いただいています。

子育て通信「あい♡あい」NO.4は、「食事」についてです。日々の会話の中から利用者の皆さんの食への関心の高さを感じます。ぜひ参考にしてみてくださいね。

サロン利用者90名のアンケート回答をもとにまとめました。ご協力ありがとうございました。

ハッピー子育て④「食事」について



問1. お子さんは朝食を毎日食べていますか？また誰とどんなものを食べていますか？

毎日食べている

はい …93%
いいえ… 0%

離乳食中のため食べていない…7%

授乳・離乳食中の方以外は100%の方が朝食を毎日食べています。素晴らしい！

誰と食べていますか？

母と …66.7%
父母や兄弟姉妹と…23.9%
ひとりで …2.3%
未記入 …7.1%

休日は家族全員で…との意見もありました。休日の一家団らん朝食素敵ですね。

どんなものを食べていますか？

【和食】ごはん・うどん・味噌汁・納豆・卵焼き・豆腐
【洋食】パン・ウィンナー・ヨーグルト・オートミール
シリアル・目玉焼き・野菜スープ
【野菜・果物】バナナ・トマト・ブロッコリー
【飲み物】牛乳・野菜ジュース・スムージー



☆ごはんは焼きおにぎりや鮭おにぎり、パンはサンドイッチにする…という工夫も！

朝食のメリットとは…

栄養補給だけでなく、よくかんで食べることで、からだのいろいろなスイッチをONにしてくれます。朝ごはんは元気の源ですね！

体温のスイッチ

体温が上がり、血液の流れもよくなるよ！

脳のスイッチ

脳の働きを活発にし、やる気スイッチON！

お腹のスイッチ

消化器官を動かして朝の排便習慣へつなげよう！

♡おススメレシピ紹介コーナー♡

アンケートで皆様に紹介いただいた手作りレシピです。ちょっとした工夫で、毎日の食事やおやつレパートリーが増えそうですね！

豆腐パンケーキ

豆腐とホットケーキミックスを1:1で混ぜてフライパンで焼くだけ♡手づかみ食べもOK♡
これなら簡単にできてお手軽度満点！

バナナサンドイッチ

8枚切りのパンにペースト状のバナナ（レンジで温め柔らかくしたものを）をサンドする。手もそこまで汚れずごみも出ないのでお出かけ時も便利でした！！

かぼちゃサラダ

かぼちゃをレンジで温め、クリームチーズを入れて混ぜる。ブロッコリーを入れて完成！！
子どもと一緒に混ぜるのが楽しそうです♡

食事は、「楽しい」が一番！心が「おいしい」と感じる事が大切です♡

問3. 食事面で気になることや工夫していることを教えてください。

【気になること】

- ・野菜をなかなか食べてくれない。
- ・好きなものしか食べない。
- ・栄養バランスについて。(鉄分不足解消)
- ・よくかまないで飲み込んでいる。
- ・今まで食べていたものを突然食べなくなってしまうことがある。
- ・手づかみ食べをさせたいが興味をもたない。
- ・なんでも欲しがるので与えてしまうが食べすぎていないか。
- ・食事自体に興味をもたない。
- ・落ち着いて座って食べない。

【工夫していること】

- ・好きなものしか食べなくても気にせず、「楽しく食べているならOK！」をモットーに過ごすようにしている。
- ・苦手な食材を好きな献立に少し入れてみる。
- ・大人と一緒においしそうに食べる。
- ・食べず嫌いもあるので、1口は食べてみるよう声をかけている。
- ・子どもは気分屋。食べたり食べなかったり…気長に付き合っている。
- ・食べ過ぎないように少量ずつ出して、おかわりをするようにしている。
- ・かわいいお皿にのせたり、お弁当箱に入れて食に興味をもてるようにしている。
- ・ハンバーガーやおにぎりをかわいくラッピングして出す。
- ・手づかみ食べしやすいよう、1口サイズにして出している。
- ・食べる時はテレビを消し、家族団らんみんなで食べる。

知っておきたい

豆知識④

元気なからだづくり

生活リズムを整えよう



人間の生体リズムは、毎朝、太陽の光を視覚で認識することによって脳が調整しています。不規則な睡眠リズムは、身体の健康を損なう恐れがあるとされています。元気なからだづくりの基本は、まず、生活リズムを整えることから！では、何から始めたらよいのでしょうか？



早起き・早寝でよいリズム！

まず大切なことは早起きをすること。起きたら太陽の光を浴びることが重要です。また、日中も陽の光を浴びることで夜の寝つきがよくなり、睡眠、覚醒のリズムが整います。

昼寝や夕寝は、いつまでも寝かせていると夜の眠りを浅くする原因になります。



からだを動かしてあそぼう！

からだをたくさん動かしてあそぶことは、睡眠の質がよくなったり食欲が湧いたりよいことづくめ！健康なからだづくりへとつながっていきます。寒い日でも日差しを見つけてベビーカーで散歩に出かけ、外の空気を吸うのもよいですね。また、家の中でもできる親子のふれあいあそびや、全身あそびを楽しみましょう！



腸の調子はどうかな？

食物繊維は腸内の善玉菌の活動を活発にすると言われており、腸内環境を整え、便秘や下痢を引き起こさないための重要な栄養素です。便通が悪いと睡眠の質にも悪影響があります。いつもの食事にプラスしてみましょう！

【食物繊維を多く含む食材】

さつまいも・にんじん・ごぼう・レンコン・大豆
枝豆・しいたけ・しめじ・おから・ひじき・バナナ
りんご など

※離乳食にも利用しやすい食材が多いので、ぜひ取り入れてみてくださいね。



腸内環境と自律神経は切っても切れない間柄。腸の働きは自律神経でもコントロールしています。赤ちゃんは自律神経が未発達で、夜遅くまで起きていると生活のリズムが崩れ自律神経も乱れ、健康に様々なトラブルが起きやすくなるので注意しましょう。活動と休息、睡眠のバランスをしっかり保ちましょう！もし便秘で困ったら、生活リズムを見直してみましょう。

☆たくさん笑おう！☆

笑いには免疫力を高め、自律神経を整えるなど、多くの健康効果があるとされています。お母さんが笑っていると、自然とお子さんも笑顔になります。「ハハハハ」と息を吐くだけでも脳は「笑っている」と思い、ストレスホルモンが減少します。意識的に笑うことは、お笑い番組を観て笑うよりも効果が高いとのこと。『笑う門には福来る』と言いますが、本当に笑っていると幸せなことばかり！笑って免疫力 up し、元気なからだを手に入れましょう！

参考文献：冊子「早ね早おき朝ごはん」
月刊誌「クーヨン」

*さいこう子育て支援センター TEL 0284-22-4460

所在地：西宮町2838 さいこうふれあいセンター内2階

*にし子育て支援センター TEL 0284-62-1001

所在地：板倉町395 板倉ふれあい児童館内2階

*やまがわ子育て支援センター TEL 0284-42-0900

所在地：山川町84-2 山川ふれあいセンター内2階

お子さんと車でお越しの際はチャイルドシートを使用してください。お子さんの命を守るのはあなたです。

＜子育て相談＞ 秘密厳守

午前9時から午後5時まで
(月～金曜日)

随時受け付けています。

電話相談もご利用ください。



足利市のホームページで「あい♡あい」バックナンバーも見られます。その他の子育て情報も満載。ぜひ、お役立てください。