



食育だより



<主に0~2歳向け>

西九州大学 健康栄養学部3年 中山 凜菜

コラム <食習慣を身につけよう！>

「これ好き！これいや！」など豊かな心情が形成され、食に対する好みが出てくることも、嬉しい成長ですね♪

美味しく楽しく食に関心をもってもらうために、家庭でできる食育活動の一つとして「散歩」を通して食と触れ合う方法があります。畑で育てている野菜を見つけて「あっ、にんじんだ！はくさいだ！」と子どもと一緒に会話をしながら散歩をすることで身近な場面で食と触れ合い、旬の食材を見つけたり、普段食べている食材がどのように育てられているのを見たりと、様々な発見をすることに繋がります。また、散歩をして体を動かすことで空腹感を感じやすくなり、食欲が湧くことで「食べたい」という感情を抱くことにも繋がります。

屋外は、太陽の光や植物の匂いなど五感を刺激するものがたくさんあります。このため、散歩には脳の働きを促す育脳効果があるとも言われています。

このように、食べ物に興味を持てるような工夫をすることをはじめとして、起きる時間・寝る時間や食事の時間を確立して生活リズムを整えること、楽しい雰囲気ですら食事をとることで望ましい食習慣を身につけることにも繋がります。ぜひ、散歩に出かけてみてはいかがでしょうか？

楽しいおやつ時間を親子で一緒に過ごしませんか？

*間食(補食):

- 時間を決めて 1~2回/日
- おにぎりや果物もおすすめです。



Point:

- ・手づかみ食べができるようなもので、自ら食べ物をつかんで口に運ぶことで、食への意欲を高めます。
- ・手作りおやつは栄養管理やアレルギー対応ができます。子どもと一緒に作ることで、たくさんコミュニケーションをとりましょう☆



レシピ紹介

~小松菜とバナナの栄養満点蒸しパン~

材料:(8カップ分)

- | | |
|------------|-------|
| ・小松菜(葉) | 1株 |
| ・バナナ | 1/2本 |
| ・牛乳(豆乳でも可) | 150ml |
| ・薄力粉 | 100g |
| ・ベーキングパウダー | 小さじ1 |

作り方:

- ① 小松菜を沸騰したお湯で6分間程茹で、包丁でペースト状になるまでたたく。バナナはフォークでつぶす。
- ② 薄力粉と牛乳(もしくは豆乳)を①に加え、混ぜる。
- ③ ベーキングパウダーを加え、混ぜる。
- ④ シリコンカップなどに生地を入れ、水を張ったフライパンで12分ほど蒸して完成。



参考文献

・国土交通省 「歩く効果・効用とそれを習慣化する方法の整理」

<https://www.mlit.go.jp/common/000022977.pdf>

・日本安全食料料理協会

<https://www.asc-jp.com/kenkousyoku/youjisyoku/> 幼児期のおやつの目的や与えるポイント/