

食べることで元気になり大きくなれる

PTA
加茂小学校 3年生対象 9 / 27

1、いろいろなものを食べよう

給食は、みんなで楽しく、好き嫌いをなく食べていますか。自分で残したものはありますか。今日、食べた食品の名前を全部知っていますか。苦手な食べ物として野菜類があります。野菜にはよいところがたくさんあります。

やさいは体の調子を整える大事なもの

野菜にはよいところがたくさんある

- 1、おなかのそうじをしてくれる。
- 2、うんちがよく出るようになる。



- 1、かぜをひきにくくしてくれる
- 2、ビタミンCを含み体の抵抗力をつける

ひふ・目の健康を保ってくれる。

緑黄色野菜はカロチン多くふくみ体の中でビタミンAに変化し、ひふ目を健康にたもち、免疫機能がある。また、油と一緒にとると体によい

体の調子をととのえ、骨を強くしてくれる

カルシウムやリン・鉄などのミレラルを含み、骨の形成や体の機能を調整してくれる。

何でも食べよう緑黄色野菜の王様 お母さんは調理を工夫して

(子供の好きなニンジン料理) ビーフニンジン入りシチューなど

(子供の好きなピーマン料理) ピーマン入りミートボールなど

2、魚をどんどん食べよう

お魚は骨がって食べにくい、子供はお肉が大好きという声に、つい肉の料理を先行してしまう。魚は体に良いと思っても作るのも、食べさせるのも面倒臭いと親が「魚離れ」では。魚のよい所と魚嫌いの解消法。

魚に含まれる栄養は、私たちの体に必要なものばかり

幼児の目や脳の発達に
タウリン成分が効果

体の調子を整えるビタミンAは細菌抵抗力がある

魚に含むEPAは血液をサラサラにする効果やアレルギー改善する効果

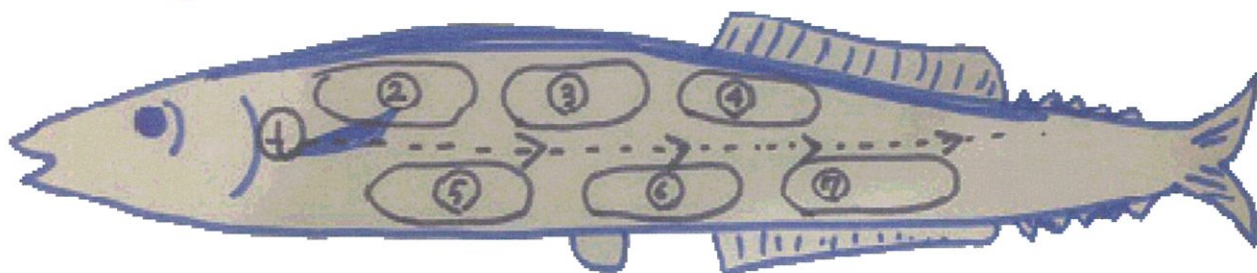
魚の油に含むDHAは
脳や神経の発達に必要

骨格や歯の成長に欠かせないカルシウムが含み

良質蛋白質である必須アミノ酸を多く含み成長にとり必要なものが多い



焼き魚（サンマ、アジ）の食べ方の基本



- 1、①の点線通り頭から尾の方へ魚の中央に切れ目を入れる。
- 2、半身の上頭側から食べる分だけお箸でとる。一度に全部ほぐさずに②～⑦まで食べる分ずつ取る。
- 3、上半身を食べ終わったら、左手で尾側から持つ上げ、右の箸で身を押さえながら骨を剥がす。取り出した骨はお皿の上に移動させる。
- 4、裏側の身も表側と同じ個所から順に食べ。この時ヒレなど食べられない部分は、お皿の左端にまとめて置くと、きれいに食べ終わられる。

3、おやつを食べ方

子供の小さいうちは、お菓子を与えないようにすればすむが、大きくなり世の中のことが分かってくるとそうはいきません。お菓子はほしがるままにあげるわけにはいきません。お菓子を食べづづけるとどんな影響があるか。

お菓子がこどもに与える4つの悪影響（砂糖菓子）

1、虫歯・肥満が心配
味付けする砂糖が原因
2、必要な栄養が不足
砂糖を体内で分解時に
Ca、ミネラルが使われ、骨折等が発生たべ



3、元気がなくなる
食べ過ぎると砂糖過剰
で低血糖状態になる
4、糖尿病の可能性
お菓子を食べ糖分を送
くるとインスリン麻痺

我が家のお菓子を食べる時のルールの一例

- 1、まず、朝、昼、夕の3食をきちんと食べる
- 2、おやつは昼食と夕食の間、食べたら歯を磨く
- 3、友達が遊びに来る日は特別
- 4、旅行やお出かけの時は特別
- 5、夜間のおやつは、カロリー、脂質が少ないもの

上手におやつを与えるコツ

おやつには「補食」としての重要な役目がある。3度の食事ですら十分に摂取できない栄養分を補う種類を選ぼう。おやつで200カロリー目安。

(乳製品) 子供の骨や歯の成長に欠かせないカルシウムは、大人以上に摂る必要がある。ヨーグルト、チーズ、牛乳などをおやつとする。

(豆 類) 現在の食事では豆類が不足がちである。豆乳やきな粉を使ったおやつを用意する。大豆製品、ゴマなどもよい。

(果 物) デザートとして食べることが多い果物、食後は食べる量が少ないので、おやつとして果物を出すことがよい。

以上のほか、夕食の時間が遅い場合、お菓子ではなく、軽食としておにぎりやサンドイッチなどを食べさせるとよい。

4、食事は、バランスを取ることが大事

小学生になると、食べ物の役割が気になる子供が多いようです。私たちが小さい頃は、「コンニャクを食べるとお腹の掃除になる」等と聞いたことがある。信憑性はさておいて、こんな話は、頭にインプットされ一生忘れることはない。小さい子供のころに食べ物の役割を知ってもらおうと思う。

子供が食物の役割を知り、代表的食材を知ろう

しっかり食べると体が大きくなり、肌や髪の毛がきれいに。

歯や骨がしっかりして、運動がどんどんできるようになる。



体をつくるため必要な栄養素の代表的な食材を買い物などで覚えておくと、この食材は体のどこに効果があるかと食べる習慣がつく。

主 菜

成長に必要な食品
体の骨や筋肉を作る

- ①動植物蛋白質、ビタミン類・カルシウム・鉄等
- ②肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品に含む
- ③牛肉・鶏ささみ・カツオ・マグロ・高野豆腐など
骨が強くなる食べ物——ヨーグルト・チーズなど
肉類は、鉄が多く、酸素を体に送り、貧血を予防

副 菜

体の調子を整える
10歳以上は大人と
同じ量を食べる

- ①緑黄色野菜は、皮膚や粘膜の保護体の機能調節、
- ②その他の野菜（白い野菜）お腹満腹感で太らない
- ③野菜・果物・海藻類・キノコ類
- ④十分食べると風邪を引かない、お腹の調子がよい
キレイな肌になる、うんちがよく出る
- ⑤食物繊維、ビタミン、ミネラルを取り免疫アップ
- ⑥ニンジン（赤い野菜）目がよくなる

主 食

体のエネルギー源

- ①米・パン・パスタ・麺類・芋・油脂・マヨネーズ
- ②元気に走ったり遊んだりできる
- ③体を動かす運動選手はどんどん食べさせてやる