



菊池市家庭教育通信 令和3年度第2号

R3. 7. 2

～幼児期は手をはなさず～(子育て四訓より)

簡単！栄養のバランスのいい食事

私たちの身体は食べた物でできています。栄養が偏っていると、心身の不調に繋がるので栄養のバランスを考える事は大切です。

とは言っても、栄養バランスのいい食事って難しそうですね。私も以前はそうでした。でも、いいお手本があります。それは、「定食」です。食事を定食のように作るだけで、栄養バランスはぐんと良くなり、しかも、簡単に作れます。

① 汁物を作る

まず、玉ねぎと人参で汁物を作り始めます。他の野菜でもいいですが、玉ねぎ人参は毎日摂りたい野菜です。それをベースにキノコや春雨など他の食材を加えます。日によって和・洋・中と味付けに変化をつけ、最後にネギやニラ、ワカメ、パセリなどを浮かせればOKです。

② 緑の野菜で一品

汁物を煮込んでいる間に、ピーマンやゴーヤ、青菜などで1品。緑の野菜には葉酸やクロロフィルが含まれていて、毎日摂りたい栄養素です。副菜は同じ物が続いてもかまいません。メイン(主菜)が変われば大丈夫です(^^)

③ 根菜、生野菜、芋、豆類で一品

浅漬けやサラダ、常備菜としても良い切り干し大根やひじきの煮物、きんぴらごぼう、大豆の五目煮などを添えます。ここで摂りたいのは、ビタミン(生野菜)、ミネラル(根菜)、食物繊維(豆、根菜)です。

④ 主菜(肉、魚)で1品

主菜は最後に作ります。焼くだけ、煮るだけ、蒸すだけのシンプルな料理で十分おいしいですよ。余裕があれば、肉や魚の横に大葉やトマトを添えたり、ソテーしたキノコや玉ねぎなどを上に乗せたりすると、より栄養バランスが良くなります。

スマホと育児

今、スマホを持ってないパパやママはほとんどいないでしょう。そして、今の子どもたちは、「生まれた時からスマホがある」という環境にあります。

スマホを見ている間、子どもは、体も脳も心もあまり動きません。幼児期には、体や脳が爆発的に発達しますから、体を動かし、脳を動かし、心を動かして遊ぶ時間が、十分に必要です。だから、小さければ小さいほど、普通の遊びを優先させてほしいものです。

幼い子にはスマホやタブレットを使わせない方がいいかと思いますが、スマホのない時代には戻れません。いずれ子どもたちも使い始めますので、もし見せるなら「スマホと上手につきあう方法」を教える事も必要です。

テレビもそうですが、大事なものは、終わりを教えておく事です。突然「ご飯だからやめなさい」「寝る時間だからおしまい」ではなく「この動画を見たら終わり」「10分ゲームしたら終わり」「1日30分まで」などと約束してから使わせます。守れないなら「明日は1日使えない」などペナルティも必要だと思います。淡々と、でも毅然と「おしまいです」と告げ、泣いても取り合わないようにしましょう。逆に自分でやめられた時は「一人でやめる事ができたね。うれしいよ」と声掛けをするといいですね。

家庭教育支援員 清田智子
菊池市教育委員会 生涯学習課
TEL 25-7232