

# 家庭、園・学校が ともに育ち合うための手引きから

生活習慣・学習習慣・食育研究部会で作成した「家庭、園・学校がともに育ち合うための手引き」の中から、小学校子育てQ&Aの一部を紹介します。家庭教育の参考にしてください。

## 子育て Q&A

Q 塩分の取り過ぎが心配です。

塩分の取り過ぎは、体にはよくありません。

急に直そうと思っても無理ですから、毎日の食事を少しずつ薄味にしていき、味に慣れさせて、素材本来の味がおいしいと思えるようにしていきましょう。

それには家族の協力が必要です。手の届くところに塩やしょうゆを置かないようにして、あらかじめ付けた味だけで食べるようにみんなが協力しましょう。家族の体のためにもよいことです。

体を激しく動かし、汗をかいた後などは濃い味のを欲しがりますが、そういう場合は、水分をたくさん取れるようにしてあげましょう。甘いものを食べると、辛いものが欲しくなるという繰り返しになりがちです。おやつ後は、必ずお茶や水を飲むようにして、ジュースなどの飲料も置かないようにするとよいでしょう。



小学生なら、話を聞いて理解し、少しずついろいろなことに興味をもって考えられる年齢になっています。単に「～はいけない」という注意の仕方より、やめた方がいい理由や根拠を説明することで自分から考えるようになります。食品の栄養についての話や、特定の食品を偏って摂取しすぎた場合の危険性を話してあげてください。

一緒に料理をするのも、会話のきっかけになります。

激辛食品の多摂取による味覚障害もあります。将来的に味覚が鈍くならないようにするためにも、食品本来の味を楽しんでください。

子どもの体を考えた食生活の管理は大人の仕事です。その都度、気が付いたことを話してきかせていきましょう。

Q 果物を食後によく食べますが、どれくらいの量を取ったら健康に良いのでしょうか。また、食べる時間はいつが良いのでしょうか。

果物は一日に200g食べるのが理想です。果物に含まれる食物繊維（ペクチン）は血糖の上昇を緩やかにする作用や、コレステロールを下げる作用など生活習慣病の予防に役立ちます。果物はビタミンCが多い食品です。ほとんど生で食べるものなので、熱によるビタミンCの損失もありません。

一日の中で、ビタミンCの必要量が高まるのは朝です。朝のビタミンC源としては、手間の掛からない果物が適しているのではないのでしょうか。

果物に含まれる糖質（果糖）は中性脂肪になりやすいので、夜遅くにたくさん食べるのは控えましょう。

果物の種類によって、栄養成分は異なりますので、いろいろな果物を食べるようにしましょう。



＝全国へ発信 32＝

一貫教育プロジェクト

