

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、小学生用子育て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 子どもが「朝ごはんなんか食べなくても平気だ」と言って朝食を食べないのですが、本当に大丈夫なのでしょうか。朝食はどうして大切なのですか。



寝ている間も脳や内臓は、生命維持のために働いています。このため、夕食で食べた物が睡眠中のエネルギーとなって使われ、朝起きたときには、自分では感じなくても実際にはエネルギーが不足します。しっかり朝食を食べることでエネルギーを蓄え、血糖値を上昇させ、体温が上がり、脳を目覚めさせ、活動する準備を整えるのです。

朝食を食べないと、エネルギー不足のまま昼食まで過ごすことになります。この状態では、体力、集中力、持久力、記憶力が低下し、学習能力も上がり、疲労やイライラ、立ちくらみなどで気分が悪くなります。また、風邪をひきやすくなり、頭痛、腹痛だけでなく貧血を生じることもあります。



Q 友達と一緒にだと食べるのが遅いのですが。



食べるのが遅い原因が友達と話をしているからであれば、「話をすることをやめて早く食べなさい」と言うことになりますが、食事の基本は「楽しく」です。友達と一緒に食べるのが楽しくて仕方ないのでしょうか。

子どもが早く食べられないことに悩む母親ばかりが心配して、子どもは全く気にしていないことが多いものです。

「早く食べなさい」とプレッシャーを与えると、食事が楽しいものではなくなくなってしまいます。集団生活の中でお子さんが「困ったな」と思えば、みんなと同じペースで食事ができるように努力していくはずですが、これから、集団生活の中で、周りの様子を見ながら人に合わせるということを少しずつ覚えていきますので、あまり心配し過ぎず、様子を見守ってみてはいかがでしょうか。

Q 偏食(へんしょく)で小食です。栄養障害にならないか心配です。



食事づくりに頭を悩ませ、食べ残しに一喜一憂するなど、毎日のことだけに大変な思いをされているのではないのでしょうか。栄養状態も気になりますが、同年齢の子どもの平均体重、平均身長に達していなくても、子どもが病気もせず元気に生活しているのなら大丈夫と思うことが大切でしょう。

子どもは食間に甘い物、清涼飲料水を取り過ぎていませんか。間食などの食べることに直接関係したことでなく、生活全体を見直して問題があればそれを正していくのが良いでしょう。

運動不足・睡眠不足・朝寝坊、友達とはうまくやっているか、成績や勉強時間はどうか、家庭は暗いムードでないか、食事は誰と食べているかなどをチェックしてみましょう。

偏食(へんしょく)については、親の食事を見直してみましよう。親に偏食があれば、食事もあるものになってしまいます。調理の工夫・盛りつけにも気をつかい、味・形・色・香りに変化をつけて少しずつ食べ物の幅を広げて行きましよう。料理を手伝わせるのも一つの方法かもしれません。

小食については、食べる量についての親の感じ方が影響してくることがあります。「これだけは食べてほしい」とうるさく言えば言うほど、子どもは食べられなくなることがたびたびあります。

おなかがすくほど体を動かしていないために、小食になっていることもあります。食べることを強制するのではなく、おなかのすく日も、すかない日もあると割り切りましよう。

食事に関心をもつだけでなく、生活全体をゆったり過ごすよう心掛けることも大事です。



== 全国へ発信 42 ==

一貫教育プロジェクト

幼・保・小・中