



令和7年 11月

もろかわ認定こども園

だんだんと肌寒い日が増え、冬の訪れを感じる季節になりました。気温や湿度が下がると抵抗力が下がり、体調を崩しやすくなります。手洗い、うがいをきちんと習慣化し、温かい食事で体の内側から温め、風邪やウイルスに負けずに元気に過ごしましょう。

## 食生活・食事のマナーを見直しましょう

◎食事のルールやマナーを教えるためには、まず食事の環境を整え、子どもの様子を見守りながら、大人がお手本を見せ、マナーを伝えるようにしましょう。

### 食事の環境を整える

- 食事の前に手を洗うよう促す。
- 配膳や後片づけの手伝いをしてもらおう。
- テレビを消して食事をする。
- 誰かと一緒に食べるようにする。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を大人が大きな声で言う。
- 食卓を清潔にする。



### 子どもの様子をチェックする

- 「いただきます」や「ごちそうさま」が言えているか。
- 正しい姿勢で食べているか。
- お茶碗やお椀を上手に持っているか。
- 正しい持ち方ではしやフォークを使っているか。
- 食器を大切に扱っているか。
- 口を閉じてモグモグと食べているか。
- 食べ物をボロボロこぼしていないか。
- 好き嫌いをなく、残さず食べているか。

◎3歳頃からの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、お菓子の食べすぎなど食生活や習慣を見直しましょう。

まずは、子どもの適正体重を知るために『カウプ指数』を検索して子どもの身長、体重を入力し、満3か月～5歳までの乳幼児における肥満の度合いを計算してみましょう。

### 肥満傾向の食事の改善点

- ・食べ終えてから寝るまでの時間が短くならないように、早めに夕食を食べましょう。
- ・おやつは量と時間を決め、袋のまま欲しがるようであれば、中身を減らすなど量を調整して渡しましょう。
- ・よく噛むように促し、歯ごたえのあるものも食べ、満腹感を得られるようにしましょう。
- ・おかわりは1度にたくさん与えず小分けにしてあげましょう。
- ・野菜を多く取り入れ主食、主菜、汁物をそろえバランスの取れた食事をしましょう。
- ・ジュースはあげる頻度を決め、水やお茶などを飲むようにしましょう

※計算をもとに子どもが肥満傾向にあっても『太っている＝悪い』などの否定的なメッセージは避け、子どもを否定せずに、家族で協力して取り組むことが大切です。