



家族どいよに楽しい食事を

- いっしょに食べます
- 「おいしいね」と共感しながら食べます。
- 無理強いしない
- 食事時間にゆとりを持つ

子どもは安心感を感じ、食べものをよくおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子どもにとってただ栄養を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるのです。



寒くなると体カも低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくることが大切です。栄養をしっかり体の中に取り入れて、生活リズムを整えましょう。



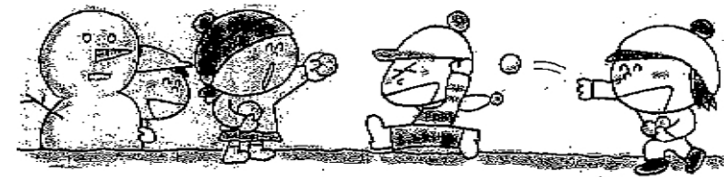
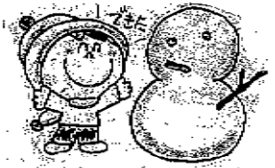
かぜに負けない体力づくり

★ 体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ... 冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



★ よく遊んで 十分な睡眠をとりましょう。



☆ 冬野菜紹介 ☆

ブロッコリー
 ビタミンCが非常に豊富なのでかぜ予防に役立つほか、鉄分もたくさん含んでいます。つぼみよりも茎の方が栄養価が高いので、炒めものやサラダ、スープなどに利用してみましょう。

ほうれんそう
 おひたじや炒めもの、ごま和えなど、様々な楽しめる栄養価の高い食材です。鉄分の含有量が多く、肉類・ゴマ・ピーナツなどが吸収を助けます。あくが強いのでさつと下茹でして。

味覚について

～味覚を育てることで子供の好き嫌いは減り、肥満傾向も下がる～

【三つ子の魂百まで】

3歳までに培われた味覚が、人の一生の味覚傾向を左右すると言われています

味覚	誕生	生後5~6か月	7~8か月	9~11か月	1歳	1歳半	2歳	4~5歳	8~9歳
		いろいろな味を受け入れる (黄金期)					拒絶の始まり	偏食のピーク	好きなものが定着

乳児期の敏感な感覚は、いろいろな味を受け入れる味覚に変わる。2歳くらいから好き嫌いが始まり、やがて嗜好がはっきりしてくる。

生まれてからわかる味覚のあり方

- 生後3ヶ月頃 塩味がわかるようになる
- 生後3~6ヶ月頃 味覚がさらに発達し、とても敏感になる
- 生後6ヶ月頃 敏感な味覚が落ち着く → 離乳食スタート
幅広い味を受け入れられるようになり、なんでも口に入れて味わい、確かめなくなる
- 1歳半~2歳半頃 脳が完成して五味の区別がつく → 同時に好き嫌いが出てくる
- 4~5歳頃 好き嫌いによる偏食がピーク
- 8~9歳頃 好き嫌いが定着
⇒できれば3歳までに、おいしい味の記憶をためてあげましょう!

おいしく左右される



すでに3歳を過ぎていても遅いということはありません。多少時間はかかるかもしれませんが、食べ方を工夫して、苦手な食べ物を克服させてあげましょう。