

～子どももの食べる意欲を育ぼう!～

① 食事は1日3回
+
1回のおやつ



「おやつ時間だぞ」

② 手づくりの食事の
よさを生かして



③ 加工食品はMがために
旨味調味料が含まれていて
味が濃く、高カロリーのものが多
い。旨味に慣れてしまうと、
野菜などの素材の味を
吟味できなくなってしまう。

④ 栄養の「洪水」に
気を付けて



「もうお腹は、はい、食から木ははい」

⑤ 先走, た「食べたい」
「おいしいね」の一方向的な
言葉かけの多さに気を付けて

いっしょに「おいしい木」
と共感しましょう。

⑥ 体を動かして、
たくさん遊ばせよう!



食欲はどうしてわくの?

お腹が空くからです。

空腹感を感ずる現象の裏には、身体の微妙な調節機構が
はたらいています。

★ 満腹中枢を経由して「お腹がい、はい」と感ずるまでに20～30分の
時間がかかります。遊んで食べさせているとしゃちゅう食がするのは
そのためです。

ちんちん「食べたい」
別のことを
考えよう。



十分に食べたいのに
遊んでいる間に
満腹中枢
がはたらく



満足に食べていないので
血糖値が下がり
摂食中枢が
「食べたい」信号を出す。



心(脳)が食欲に大きな影響を及ぼします!!!

楽しい経験が子どもの食欲を導きます

- ・たくさん遊んだあと... (心地よい空腹感があります)
- ・自分でつくったもの、お友達といっしょに料理
したもの... いつもより「あ」と食べられます。
- ・自分で育てたトマトやピーマン... いつもは食べられな
けど、おいしく食べられます。
- ・お母さんの手づくりの料理... 「おいしいぞう!」
- ・お母さん、お父さんがおいしいぞうに食べている...
マネしたくなります。



旬の食材 ～冬～

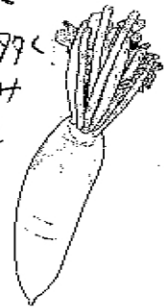
小松菜

ビタミン、鉄分
カルシウムに
富み、かぜの
予防にも
効果的です!



大根

ビタミンCが多く
消化酵素を含み
胃の消化吸収を
助けます!



白菜

ビタミンCや
食物繊維が
豊富、横にすると
重たくなるので
芯を下にして
立て保存しましょう!



ブロッコリー

ビタミンC、鉄分が豊富。
アミノ酸も茎の方が
栄養価が
高いので
ゆめも、スープ
サラダなどに
利用しましょう!



ねぎ

疲労回復
食欲増進
発汗作用
消化液の分泌
などの効果が
あります!



ほうれんそう

鉄分の含有量が
肉類、ゴキ、ピーナツなどに
吸収を助けやすい。あか
強いので、と下茹でして
調理しましょう!

