

きよす食育レポート

第43号

清須市役所産業課

令和2年12月1日発行

こんな食事でいいのかしら・・・と迷うことはありませんか？

6月には、コロナ禍にあって、負けない食事は「何でも食べる」と書きましたが、もう12月、その後の体調はいかがですか？

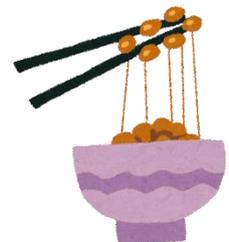
先日、幼児と小学生をもつお母さまからお尋ねがありました。「子どもたちは好きな物ばかり食べようとするのですが、家には高齢の父もいて、子どもの食事の好みを聞いていると高齢者向きではない料理になってしまって・・・どんな料理をすれば家族それぞれに良い食事が提供できるのかを教えてください」という内容でした。家族が健康でいてほしい。誰でも願う想いですね。

特に子どもは、少食、食べることに感心がない、食べる時と食べない時にむらがある、食べ過ぎる、好き嫌いが多い等、様々な食のトラブルがみられますが、子どもの食べる量は個人差があり、食べる量は一定しないものです。少食の子どもには最初は少な目に盛りおかわりをさせる方法が良いようです。食べ過ぎる子どもはまだ満腹の感覚がわからないのかもしれないですね。一品メニューはやめて一汁二菜の献立にする対応策も良いでしょう。また、同じものだけを食べたがる子どもはこだわりや意思表示の行動かもしれません。初めての食材に対して慎重になる・・・成長の一つと捉えることができます。買い物やお手伝いで食への関心を広げることが一つの解決策となります。無理強いしないで似た栄養素をもつ食材で補いましょう。

子どもだけでなく、家族にとって健康な食事になっているかどうかを判断するためには、“便”を観察することも良い方法です。健康な便には70-80%の水分、10%程度の食べ物のカス、10%弱の腸内細菌、10%弱の腸粘膜が含まれています。色は黄色がかった褐色、臭いがあっても臭くなく、硬さは練り歯磨き程度の柔らかいバナナ状であると腸の中は善玉菌が優位に働いていると言えます。逆に黒っぽく悪臭がある便は腸内細菌のバランスが悪くなっている状態です。この場合は善玉菌が増えるように善玉菌の好きな「エサ」を送ってあげることが必要です。大豆や納豆などの大豆製品、玉ねぎ、バナナなどのオリゴ糖を含む食品も良いですね。また、トイレの水に少し浮いている状態の便からは、食物繊維がしっかりとれた食事の様子が推測されます。便は、見えない体の中を教えてくれているのです。

便の話題は遠慮がちですが、家庭の健康のバロメーターとして、話題にすることも、好き嫌いなく食べようとする意欲につながっていくかもしれませんね。

1年中の大掃除の季節になりました。体の中の大掃除にも目を向けてすっきりしましょう。



文責 清須市食育推進会議会長 上原正子

フードドライブとは？

フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、集まった食品を食料の支援を必要としている方へ届ける活動のことで、食品ロスの削減と地域福祉の推進を目指すものです。

本市でも、清須市社会福祉協議会でフードドライブが行われています。受け入れ時間や受け入れできる食品など、詳細については清須市社会福祉協議会にお問い合わせください。

保育園さつまいも収穫体験

食育推進事業を紹介いたします。

令和2年10月21日（水）本町保育園の年長児が清須市農業体験塾の畑にてさつまいも収穫体験を行いました。軍手や長靴、汚れても良い服装で到着した園児たちは、農業体験塾生徒やボランティア、講師の指導の下でさつまいもを収穫することができました。

スーパーなどで購入するさつまいもがどのような状態で育つのか、畑の土が保育園園庭の砂と違うことなどがわかり、園児にとって良い勉強になったと感想をいただきました。

