

## **子どもの食育② 住民に伝えるための資料（原稿） （就学前の児の保護者対象）**

こんにちは、健康推進員（ ）地域の〇〇です。子どもの食育について一緒に勉強したいと思います。お配りした資料1に沿って進めるので、書き込みながら聞いてください。

### **1から進みます。**

皆さんは、今日朝ごはんを食べましたか？何を食べたか、プリントに書いてみましょう。親と子どもさんで朝食内容が違う場合はそれぞれ書いてください。（少し時間をとる）

### **それでは2に進みます。**

毎日食べている食事ですが、子どもと大人は食べる意味が少し違ってきます。

ここで、少しクイズをします。（**見せる資料①を見せる**）

クイズ1. 私たちの体は、細胞でできています。

生まれたばかりの赤ちゃんは、何個の細胞でできていると思いますか？

①約3万個、②3億個、③3兆個の中から、手を挙げて下さい。

①だと思ふ人？②だと思ふ人？③だと思ふ人？

答えは③約3兆個です。（**手持ち資料②を見せる**）

クイズ2. 大人は何個の細胞でできているのでしょうか？（**手持ち資料③を見せる**）

①約10兆個、②約30兆個、③約60兆個の中から手を挙げて下さい。

①だと思ふ人？ ②だと思ふ人？③だと思ふ人？

答えは③約60兆個です。（**手持ち資料④を見せる**）

私たちの体は、寝ていたとしても、心臓を動かしたり、体温を維持したりと、細胞が生き続けるためにエネルギーが必要です。それに加えて、仕事、お子さんの場合は勉強、家事、運動など、体を動かすためにもエネルギーがあるので、毎日食べる必要があります。大人の場合は、この2つのために毎日食べています。お子さんの場合はもう1つ、食べる必要があります。

クイズ3. 子どもは何のために食べる必要がありますか？（**手持ち資料⑤を見せる**）

何のためだと思ひますか？（何人か聞いてみる）

答えは「体の成長」のためです。（**手持ち資料⑥を見せる**）

お子さんは、生まれてから20歳に向けて今も少しずつ細胞が増えて成長しています。

### **3に進みます。**

では、実際にバランスの良い食事ができているかどうか、皆さんが最初に書いた朝ごはんの内容を、3つの仲間に分けてみましょう。（少し時間を取り、分ける作業をしてもらう。）

分けられましたか？今日の朝ごはんはどうでしたか？子どもも大人も、この3種類が揃っていましたか？

朝ごはんは、食べることで全身の細胞のスイッチが入ります。特に、3種類そろったバランスの良い食事だと、しっかりとスイッチが入って、1日の活動のための土台になるようです。

次のページにある、**資料2**を見てください。

毎日朝ごはんを食べる子と、食べない子の学力、体力の違いを表した資料です。毎日朝ごはんを食べる子の方が、学力、体力どちらも向上することが分かっているそうです。子どもだけではなく、大人でも、毎日頭を使ったり体を使ったりしていますよね。

早寝、早起き、朝ごはんが大切と言われているのは、このためです。家族みなさんで、朝ごはんから、バランスよく食べていただけたらと思います。

#### 4に進みます。

1日に何をどのくらい食べると良いでしょうか。年代ごとに食品の量が違ってきます。子どもの方が多く必要な食品もありますね。

体の中での働き方によって、仲間分けをしています。

1群、2群は、どちらも体を作るために必要な食品です。卵と乳製品は、体の材料になる栄養以外にも、ビタミンやミネラルがまんべんなく豊富に含まれているので、1群として分けています。大人の量はこれくらいです。（1・2群の写真を見せる）

3群は、体の調子を調えるために必要な食品です。（3群の写真を見せる）

4群は、体を動かすエネルギーになる食品です。（4群の写真を見せる）

毎回の食事でこの3つの仲間がそろっていると、バランスが良いと言われています。

（今日の料理も、この3つの仲間が揃っています。）

そして、小学校になる前のお子さんの場合は、胃の大きさが小さいので、間食が必要と言われています。3回の食事でとり切れないような食品、例えば乳製品や果物、芋など、簡単なもので良いので、この表にある食品の中から選ぶと良いですね。小学生からの間食は、楽しむためのものとして、下に書いてある砂糖や油の量を参考に選んでください。