

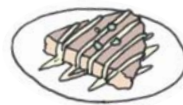


すっきり起きて・しっかり食べて・いっぱい遊んで・ぐっすり寝よう

「食べる力」を育む生活リズム

規則正しい生活リズムは、

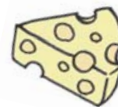
子どもたちの様々な力を育み、
健やかな成長と発達を促します。



心身が急激に成長する乳幼児期の目標は、
「食べる力」を身につけることです。



「食べる力」は食べる意欲の基礎となり、
生涯にわたって子ども達を守る力になります。



このリーフレットには、保護者の皆さんに伝えたい「食べる力を育むポイント」を、ぎゅっとまとめました。

改めて生活リズムの大切さについて考え、行動するきっかけとなりましたら幸いです。

豊田市こども発達センター 電話番号 | 0565-32-8980 (代表) 公式HP | <http://www.fukushijigyodan.toyota.aichi.jp>



子どもの生活リズムを見直す 8つのチェックポイント

8:00

10:00

12:00

14:00

1 少し遅めの起床



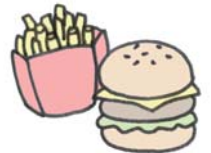
2 クリームパンと 野菜ジュースの 朝ごはん



3 テレビに夢中で 体を動かさない



4 ハンバーガーや フライドポテトの お昼ごはん



こんな生活していませんか？

生活リズムを整えるのは時間がかかります。
目標を決め、少しずつ整えていくことが大切です。



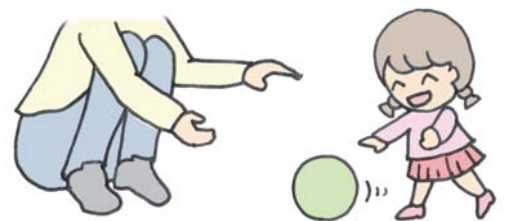
1 早起き早寝の生活

夜遅く寝ると、起床がゆっくりになりますね。
そうすると、1日の生活リズムがずれたままです。
7時頃を目指して、少しずつ
早く起こすようにしましょう！



3 午前中の遊び

家の中での遊びは体を使わないだけではなく、ついつい
ジュースやお菓子などを口にしがちです。お母さんの朝の
仕事に一区切りついたら、公園など屋外で遊びましょう。
お腹が空いて、昼食を美味しく食べることができます。



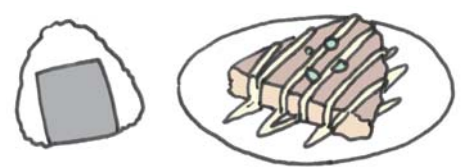
2 朝ごはん

クリームパンなどの菓子パンは「お菓子」です。
野菜ジュースは野菜の代わりにはなりません。
クリームパンを食パンに変え、チーズなどの乳製品やプチ
トマトなどの野菜を加えるとバランスが良くなります。



4 お昼ごはん

ハンバーガーやフライドポテトはお手軽な昼食ですが、
油や塩分が多いですね。おにぎりや夕食の残り、たくさん
の野菜を入れることができるお好み焼きなども取り入れて
みましょう！



16:00 18:00 20:00 22:00

5 長めのお昼寝



6 スナック菓子や
ジュースのおやつ



7 野菜が少ない
夕ごはん



8 寝付くのが遅い



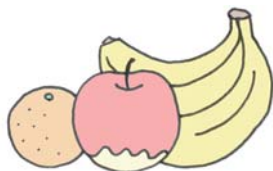
5 午後の遊び

おやつ時間を決めて、それに合わせてお昼寝を切り上げ、午後の遊びタイムに誘いましょう。外に出られない時は、室内で簡単にできる遊びを取り入れましょう。



6 おやつ

おやつは食事で不足する栄養素を補うものです。夕食に影響しないように、夕食との間隔を2時間以上空けましょう。くだものやおにぎりなどがオススメです。



7 野菜を取り入れた夕ごはん

新しい食品(特に野菜)は警戒して食べないことが多いです。家族が美味しそうに食べていると、興味を持つことが多いようです。はじめは苦手なものでも、回数を重ねると食べられるようになるので、繰り返し食卓に並べましょう。



8 お風呂から寝るまで

9時までには布団に入りたいですね。寝る前のテレビやゲームは寝つきを悪くします。寝る1～2時間前にお風呂や食事を済ませ、行動をパターン化すると眠りを誘いやすくなります。家族が協力して、子どもが寝やすい環境を整えましょう。



「食べる力」を育む 6つのポイント

朝ごはんを食べよう

朝ごはんを食べることで、脳が活性化します。
栄養バランスの良い朝ごはんから、
1日を元気よくスタートさせましょう。



食事のリズムを持とう

「朝食・昼食・間食・夕食」のリズムを作りましょう。
早寝早起きをして朝食を食べると、子どもの活動が
積極的になります。適度にお腹が空くので、
食事のリズムが取りやすくなります。

お手伝いをしよう

簡単な野菜の皮むきや、こねる作業、
お茶碗の準備などを子どもと一緒に楽しみましょう。
このようなお手伝いは、食への興味を広げます。



食べられる物を増やそう

見たり触ったりすることも食経験です。
たとえ1回目は食べられなくても、
繰り返しメニューに取り入れることが大切です。
少量でも口に入れられると良いですね。

家族と一緒に食べよう

一緒に食事をしながら、「熱いからふーふーしようね」
「ニンジンだね、土の中で大きくなるんだよ」など、
たくさん話して楽しい時間にしましょう。



朝日を浴びよう

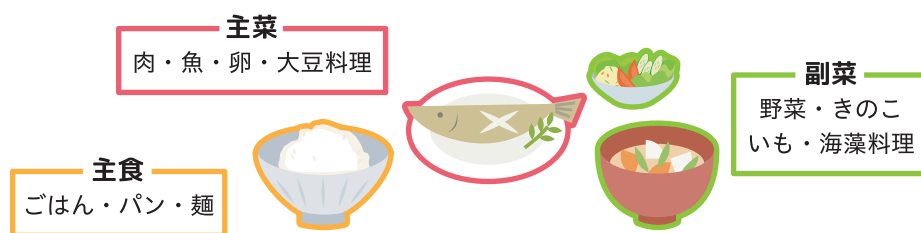
約25時間で1周する人間の体内時計は、
太陽の光でリセットされます。
朝日を浴びて体のリズムを整えましょう。

「主食・副菜・主菜」を組み合わせた 簡単 朝ごはんのススメ

主食 副菜 主菜 を組み合わせた

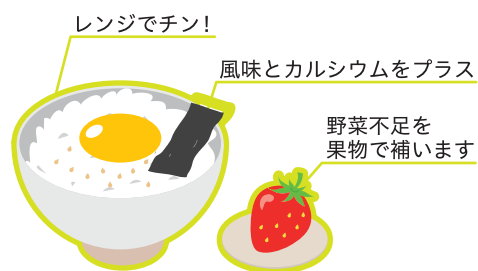
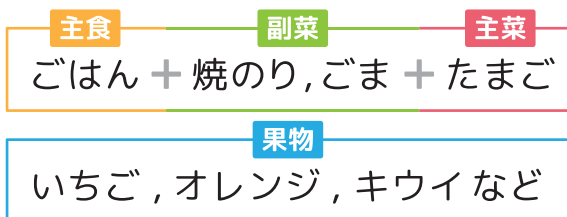
簡単メニューの朝ごはんで、
栄養バランスを整えましょう

一度にたくさん食べられない幼児期の子ども達にとって、
一食ごとの栄養バランスはとても大切です。
毎食の内容に注意して、栄養バランスを整えましょう。

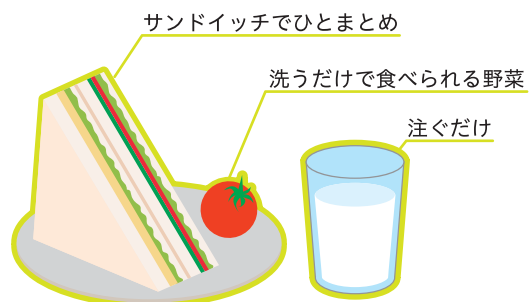
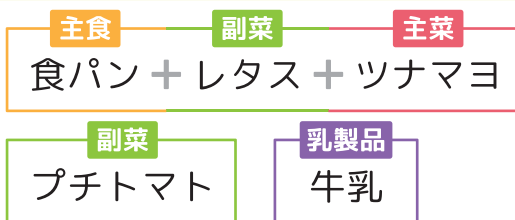


栄養バランスの基本は 主食 副菜 主菜 の3点セット

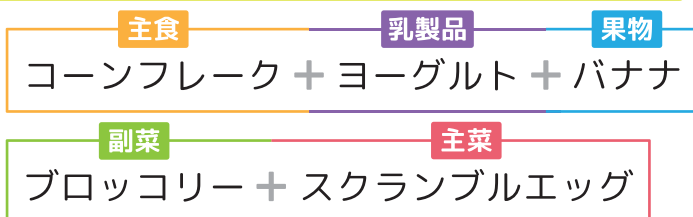
1 たまごかけごはん と 果物



2 サンドイッチ と 野菜 と 牛乳



3 コーンフレーク と スクランブルエッグ

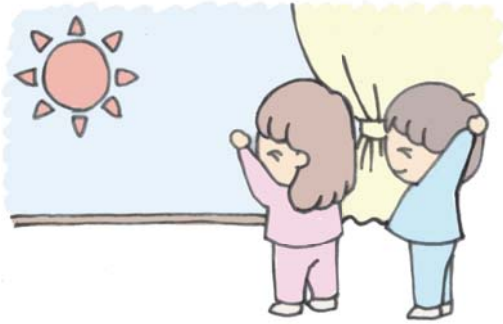


タごはんを作る時に野菜を同時に茹でておいたり、
冷凍の野菜を上手に使って、たまごと一緒に炒めちゃいましょう

スッキリと目覚めて1日を始めよう 早起きのコツ

朝日を浴びる

カーテンをあけ、陽の光を浴びることで
体内時計がリセットされ、目覚めやすくなります。



顔を洗う

顔を洗うのが難しければ、
おしぼりで顔を拭いてあげるのも良いでしょう。

簡単な運動をする

朝の散歩をする、手をグーパーさせるなど、
簡単な運動でも目を覚ます効果があります。



朝ごはんを食べる

食べ物を噛んで食べることも、簡単な運動です。
朝ごはんの味や見た目などで五感が刺激され、
目覚めやすくなります。

ぱちぱち 起きて
もぐもぐ 食べて
わいわい 遊んで
すやすや 寝よう

