パパさん管理栄養士の

食育 こ・ら・む

今月のテーマ

楽しく食事を取るために何か工夫したい！

食事を楽しく感じるときって？

家族での食事の時間はお話をしながら楽しく過ごしたいものですが、子どもの食べ方が汚かったり、食事に集中できていないと、ついつい強い口調で注意してしまうこともあるかもしれません。親の気持ちからすればマナーを身に付け、しっかりと食べてもらいたいところですが、あまり注意ばかりしていると食事の時間が苦痛になってしまうこともあり、しつけばかりに偏らないようにすることが必要です。

まず、食事を楽しく感じるのはどんなときでしょうか。自治体の行う食育アンケートなどを見る機会があるのですが、「家族や友達とおしゃべりをしながらの食事」を楽しいと感じている子どもが多いようです。他には好きな献立が出たときや、レジャーなど外での食事も楽しみになっているようです。

とはいえ、楽しさばかりを優先し、栄養摂取や安全面をおろそかにしたり、他の人へ迷惑をかけるようなことはいけませんので、食事自体が楽しく感じられるような工夫をしていくことが大事だと思います。

楽しい食事にするために

楽しい食事に欠かせないものは、何といってもおいしい食べ物でしょう。給食でも好きな献立の日は朝から楽しみだったものです。では、子どもに好きなものばかりを出してあげれば良いのかといえば、そういうわけではありません。好きなものを増やしたり、おいしく食べさせるための工夫が大事です。空腹は一番の調味料と言うように、食事前にしっかり運動をしてお腹がすいた状態を作ってあげるようにしましょう。お腹がすいていないのに、栄養があるからしっかり食べなさいというのでは苦痛になってしまいます。

休みの日であれば一緒に買い物に行き、食べたいものを選んでもらったり、魚釣りに行き、釣り上げた魚を一緒に調理したとすれば、それは子どもにとって特別な献立になります。普段何気なく食卓に並ぶ料理はこうやって作られているんだ、というのが分かると子どもの世界も広がっていきます。

小さい子どもであれば、食べ物がどうやって作られ、食べたものが体でどうなるのかを楽しく学ぶには絵本がオススメです。これらの絵本には私もお世話になりました。

「やさいのおなか」
きうちかつ　福音館書店

「おなべ おなべ にえたかな？」
こいでやすこ　福音館書店

「14ひきのあさごはん」
いわむらかずお　童心社

絵本に出てきた食べ物のお話をする食事はとても楽しいと思います。

最後になりますが、「楽しい」ことと「ふざける」ことは全く別です。小さい子どもの食事中の窒息事故は、遊んだりふざけたり、食事に集中していないときに多く発生しており、何かを食べながら遊んだりふざけるのはダメであると子どもにしっかり伝えることが大切です。

好評の声にお応えして、連載を継続します！
次回は**「子どもに不向きな食品ってあるの？」**の予定です。お楽しみに！

■PROFILE　成田（なりた） 崇信（たかのぶ）

1975年、東京生まれ。管理栄養士、健康科学修士。病院、短期大学などを経て、現在は社会福祉法人に勤務。インターネット上で食と健康に関する啓発活動を行っている。著書に『管理栄養士パパの親子の食育book』（メタモル出版）、共著書に『各分野の専門家が伝える子どもを守るために知っておきたいこと』（メタモル出版）、『謎解き超科学』（彩図社）、監修者として『子どもと野菜をなかよしにする図鑑 すごいぞ！やさいーズ』（オレンジページ）がある。

はみだしほっと　「ほっと」1月号の「食育こ・ら・む」を読んで、私も子育ての頃はいろいろ悩んだり自分なりに工夫したり。でも今になってみると全てなつかしい。（桐生市：ヨシママ）