



子どもの成長に大切なおやつ

吉田緑こども園

理事 長谷川智子

幼児期は、消化器官が未発達なため、三食だけでは1日に必要な栄養をとることができません。そのため、おやつはエネルギーや栄養素を補う大切な食事になります。

おやつを食べすぎてしまうと



食事が食べられなくなります

子どもにとってのおやつは食事の一部ですが、とり過ぎてしまうと、満腹が続いてしまい、次の食事が食べられなくなってしまうのです。



肥満の原因になります

脂質や砂糖の多いものをとることが習慣になると、エネルギーをとり過ぎ、肥満につながります。また将来的には、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。



むし歯になりやすくなります

だらだらと食べていると、口の中に食べ物残り、むし歯の原因になります。

おやつは時間と量を決めて食べるようにして、食後は歯みがきやうがいをしましょう。

誤嚥・窒息を防ぐために



食べ方の工夫



ミニトマトやぶどうなどの丸いものは1/4に切り、皮は除きます。食事の時は水分をとらせ、ゆっくりと食べさせましょう。粘着性の高い餅や白玉だんご、かみ切りにくいもの、丸のみしやすい乾いた豆などは5歳以下には与えません。



声かけや見守り

食事やおやつの際は、大人がそばで見守り「口に入れ過ぎないよ」「よくかんでね」「ゆっくり食べようね」などと声をかけます。食べ物を口に入れたまま遊んだり、話したり、寝転んだりしないように、気をつけてあげてください。

ひとりひとりが新しい環境に慣れて、いろいろな友達とのかかわりを楽しむ姿が見られるようになりました。

「良い成長をしているなーと」バアバは嬉しくなったり、ほっとしたり。小さい時にしっかりあやしてもらっている子どもは笑顔もいっぱい！ことばもいっぱい！

バアバもとうとう“ひ孫”のいる年になりました。孫（父親）が自分の大きな腹の上に乗せてあやしている姿を見る事があります。そうして“これ誰？”と自分の鼻を指さしていると「パ・パ」とたどたどしい、しかしなんとも言えぬかわいらしい言葉が返ってきます。そうすると言われたパパは「うわーすごい！すごい！」と、たかいたかいをしています。二人が笑顔で「たかい、たかい」「きゃっきやつ」と言い合っています。

初めての「発語」に大好きな人と笑いを分かち合いながらこれからも、おすわり・ハイハイ・歩行・・・と獲得して行くのですね。

私のお母さんは日本一と言う小学生の作文にこんなことが日本一に上がっていました。

1. 働き者であり、その姿を子どもが見ている事
2. 他人（特に障がいのある人）に思いやりがある
3. おどけたり、ふざけたりして家族を明るくしている

吉田緑のお母さんは、きっと日本一です。おどけたり、ふざけたり。怒ってばかりでは笑いはいけません。一緒にふざけてみて下さい。

バアバはちょっと ふざけすぎです。

