

わが家の家庭教育

虫生 信田 順子

わが家は、祖父と父、高校生の長男、中学生の二男、小学生の三男四男、主人と私の10人という大家族です。

家族が皆、協力し合い明るく楽しく暮らしています。

親として、「よく食べる」「よく遊ぶ」を基本に、心身とも健康に成長してほしいと願っています。

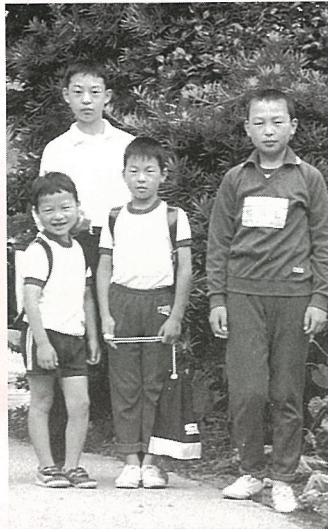
4人の育ちざかりの子供たちは、食欲旺盛。学校から帰ってくる、「ただいま」「お腹空いた」と言うより早く、おやつを食べます。それが、手作りのおまんじゅうであったり、アイスクリームであったりして、喜ばれています。今の時期は、とうもろこしをたくさんゆでて、テーブルの上に置いてあります。子供たちは、「甘くて、おいしい」と言っては、何本もおかわりします。食生活も変わり、お金

さえあれば何でも好きな物が買える時代です。

子供たちの健康を考え、手作りの味を覚えさせたいと思います。収穫したばかりの野菜や果物は、新鮮でとてもおいしいです。素材を生かした心のこもる献立を！

家族が揃う夕食時は、とても賑やかです。食事をし

よく食べる、よく遊ぶ



▲自然がいっぱいの場所で、おもいっきり遊んでほしい...

たつのも忘れて兄弟、友達と遊び回っています。子供の成長にとって、心から信頼して遊べる友達を大切にしてほしい。

自然がいっぱいの場所でおもいっきり遊んでほしい。

最近、私が思いがけず足の骨を痛めてしまい、松葉杖を頼りの生活。何

ながら子供たちが、学校での出来事、友達、勉強等いろいろ話します。

家族皆で話を聞いてやり、うれしい時は、ほめてあげ、つらい時は、励まし家族のコミュニケーションの場となります。

「よく遊ぶ」は、小さい頃から、キャッチボール、サッカーと庭でよく時間の

をするにも不自由でしたが、家族が皆、協力してくれ、とても有り難いと思いました。子供たちも私の手足となつてよく手伝ってくれました。母として、心優しい素直な子に成長してくれたのかなと思つこの頃です。

保健婦メモ

子どもの成人病シリーズ ⑤

●食生活を見直そう

夏休み中は、子どもも遊び放題・食べ放題。まずは子どもの食生活チェックをしてみましょう。(表1)

おやつ(間食)のヒント

半分ね!

①決まった時間に、食べたい量の半分ぐらいを食べるのが次の食事に影響しない量

牛乳	チーズ
くだもの	ポテト
小えびのフライ	大学芋
ヨーグルト	ちりめんじゃこ

②カルシウムやビタミン類の豊富なものを選ぶ!

◎せまには親子手づくりで!



(表1) 子どもの食生活チェック

A "はい" の人は改善を!

①朝食のとり方が少ないほうですか	はい・いいえ
②間食(おやつ)は多い方ですか	はい・いいえ
③夜ねる前に何か飲んだり、食べたりしますか。	はい・いいえ
④インスタント食品・スナック食品が多いですか	はい・いいえ
⑤肉が多く、魚の食べ方が少なくありませんか	はい・いいえ
⑥食塩をとりすぎていませんか	はい・いいえ
⑦好き嫌いの強い食品が多くありませんか	はい・いいえ

B "いいえ" の人は食べるのをこころがけて!

⑧根菜類などの食物せんいの多い食品を十分食べていますか	はい・いいえ
⑨牛乳やチーズ、小魚など毎日たべていますか	はい・いいえ
⑩ビタミンB2が多いきのこ、海藻、肉類を毎日食べていますか	はい・いいえ

●おやつは4度めの食事

おやつは1日の摂取エネルギーの10〜20%がめやす。幼児では160キカロリー(ごはん一杯量)がめやすです。食べすぎないコツは、4度目の食事ととらえて3度の食事でも足りない栄養をおやつで補うつもりで。さて、大好きなポテトチップ一袋と缶コーラ一本とカップラーメン1個では何キカロリーになるでしょう! (答えは最後)

●食事は手づくり団らんで

ゆつくり談笑しながらの団らんの食事は子どもの食べる量を知る上で必要です。また、以前おにぎりがおやつがわりだった人も多いように、手づくりのおやつは高カロリー摂取を防ぎます。

●手作りおやつで小児肥満を防ごう!!

ポテトチップスに手がいく子供たちにと、小学校家庭教育学級で、国保ミニへ

参加者
%日吉小25人
%白浜小50人
%南条小40人



(ポテト1袋+コーラ+ラーメン=1000キロカロリー)