

子どものごはん

Vol.10

読者からの質問に
お答えします!

**Q. 子どもが三角食べを
しないのが気になり
ます。どのように促
したらいいですか？**

※主食とおかず、飲み物を順序良く三角
形を作るようにして食べる方法

A. ご飯だけ、おかずだけで食
べる「ばっかり食べ」より、三
角食べはまんべんなく組み合わ
せて食べることで、満腹感が得
られて血糖値の上昇が穏やかに
なる、という良さがあります。

しかし食べ方にはこだわら
ず、あくまでバランス良く食べ
ることが大切です。子どもの食
べ方は、お気に入りのものばか
り先に食べる、というように自
己主張から始まりますから、ま
ずは食べたい意欲の表れを大切
にしましょう。

4歳ごろからは、まんべん
なく食べられるような関わり方を
していきます。子どもには「い
ろいろ食べるのが健康でいら

れることだよ」「代わりばんこ
で食べたらいよいよ」と声を
掛け、好きなものばかりで食事
が終わらないように働きかけま
す。「食べられるようになって
良かったね」などと褒めること
も、自発的に食べることにつな
がります。

幼児期以降は、良い行動を褒
めたり、認めたりしながら、子
ども自身がバランスの取れた適
量やおいしい組み合わせの食べ
方を身に付けていけるように見
守りましょう。

**Q. 簡単に栄養たっぷり
の朝食を教えてください。
さい。**

A. 朝食には、昼食まで活動す
るためのエネルギーと、考える
力のもとになる栄養素が必要
です。基本は、①糖質(ご飯・
パン・シリアルなど)、②たん
ぱく質(肉・魚・たまご・大豆
製品など)、③ビタミン・ミネ

ラル(野菜など)がそろってい
ることです。

まずは、たんぱく質を含む食
品の組み合わせを1日単位で考
えましょう。例えば、朝食にた
まご焼き(たまご)なら、昼食
はツナサンド(魚)、夕食は焼
き肉(肉)と冷ややっこ(大豆
製品)というように食材が偏ら
ないようにします。これだけ押
さえておけば、日々の朝食は頑
張らずに、ワンパターンな食事
内容でかまいません。おにぎり
と汁物だけ、パンにハムと野菜
を挟むだけ、冷凍お好み焼きを
解凍するだけです。できる
範囲で牛乳や季節の果物を添え
れば、さらに栄養満点です。

大切なのは、朝食を食べる習
慣をつける、ということですよ。
市販の冷凍食品や惣菜も多彩で
すから、忙しい朝は簡単に、家
族の要望も取り入れつつ食べた
くなる朝食にしましょう。



* PROFILE *
おた かり 子
太田 百合子

管理栄養士。東京「こどもの城」小児保健
クリニックを経て、大学などの非常勤講師、
指導者・保護者向け講習会の講師、NHK「す
くすく子育て」や育児雑誌などの監修を務
める。日本小児保健協会栄養委員会、東京
都小児保健協会理事、日本小児連絡協議会
栄養委員、日本食育学会代議員。

次回は...
「困った! 味の濃いものが
好きになった」の予定です。
お楽しみに!

