



だんだん秋も深まり、木々の葉が色づき始め、肌寒い日も増えてきました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。寒い日には体を温める野菜（根菜類）を食べて睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬をのりきりしましょう。

子どもの食べる意欲を育てよう

食べる意欲を育てる5つのコツを紹介します。

① 食事は、1日3回+1回のおやつ

時間を決めずダラダラおやつは、食事のときに食欲が出ず、肥満にもつながります。

② 手作りの食事の良さを生かす

料理をしている音、匂いが食欲をそそります。

③ 加工食品は控えめにする

旨味調味料が含まれていて味が濃く、高カロリーのものが多いです。旨味に慣れてしまうと野菜などの素材の味を吟味できなくなります。

④ 先走った「食べなさい」「おいしいわよ」の一方的な言葉がけに気をつける

子どもが自ら発する言葉を大切に。一緒に「おいしいね」と共感しましょう。

⑤ 体を動かして、たくさん遊ぶ

心地よい食欲が生まれる素です。



楽しい経験が子どもの食欲を導きます。自分で作ったもの、育てたもの、お友達と一緒に料理したものなど、身近なことが食べる意欲に繋がっていくのです。



食事のときの正しい姿勢

食事のときは、正しい姿勢を保てるように、ご家庭でも気をつけましょう。

- * 背すじをまっすぐ伸ばす。
- * テーブルにひじをつけない。
- * お茶碗やお椀は手に持つ。
- * 両足を床につける。
- * テーブルとおなかの間はこぶしひとつ分あける。



体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。

