ペアレント・トレーニング

株式会社エスエムディ
2024 年 10 月

いつしか秋も深まり、秋晴れの陽気が心地よい頃となりました。皆さんいかがお過ごしですか。
秋と言えば、「食欲の秋」今回は食育をテーマにお伝えしていきたいと思います。

現代では、子どもたちの孤食や欠食、偏食などが原因の健康問題が深刻化していると言われています。
子どもたちに健やかに育ってもらうためにも、食育が必要になってきているのです。

○食育を学ぶメリット

- **学力や体力がアップする**
  朝食を食べている子どもの学力が高く体力があるという調査結果もあります。
- **病気のリスク低下や長寿に繋がる**
  糖尿病や心疾患、がんなどのリスクが低い人は野菜類と肉類等のバランスの良い食事を心がけている人が多いです。
- **心も健康になれる**
  食育では「共食」を推奨しています。共食をすると心の健康状態も良くなります。
- **食事マナーが自然と身につく**
  マナーにこだわりすぎても楽しく食事ができないので、大人が見本を見せながら自然とマナーが身につけられる環境を整えましょう。

○家庭でできる食育

- 子どもと食材の買い出しに行く
- 誰かと一緒に楽しく食事をする
- 家庭菜園をやってみる
- 食器の準備や片付けを手伝ってもらう
- ３食決まった時間に食べる
- 食べ物の本を読む

食べることは生きること

子どもたちが豊かな人間性を育み、生きる力を身につけていくためには食育が必要なのです。
しかし、「健康のために食育をしなければ！」と考え込みすぎる必要はありません。
子どもにとって保護者の方と一緒にご飯を楽しみながら食べることが１番大切な食育だと思います。
まずは食事の時間に、会話を楽しむことから始めてみませんか。
お子さんが食に興味を持ちだしたら、今日のおかずに入っている食材の話をしてみたり、一緒に買い物に行ったりと、少しずつ興味の輪を広げていければ、それが家庭での食育に繋がるのではないでしょうか
今日の夜ご飯から、楽しい食育を始めてみましょう