

# たのしくたべようニュース

幼児期から

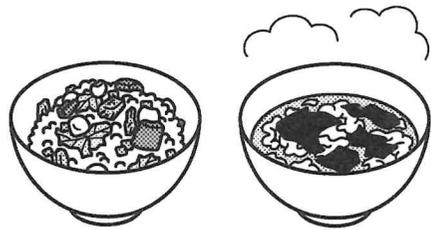
## 朝食習慣を身につけるために

### 朝食の役割



朝食は、1日をスタートさせるための大切なエネルギー源であり、決まった時間にとることで、生活リズムをととのえる役割があります。また、寝ている間に下がった体温を上げて、脳や体にエネルギーを補給し、日中元気に活動ができる状態にする働きがあります。そして、食べ物をよくかんで、胃腸が刺激され、排便もスムーズになります。

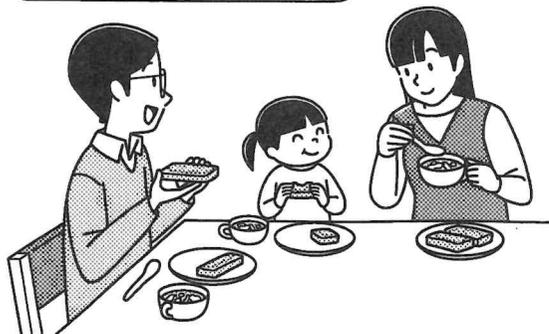
### どんな朝食にする？



朝は、食欲がない子どももいます。そのような時は、温かい汁物だけ、おにぎりだけ、バナナなどでもいいので、まずは何か食べさせましょう。少しでも食べ物を食べることで、胃腸が活動を始めます。また、温かい汁物は、体温を上げ、水分補給にもなります。

手軽にできる朝食として、右に紹介したレシピも参考にしてみてください。

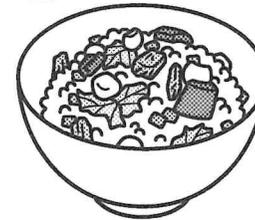
### 一緒に食べる



朝は、保護者も食事や登園などの準備で慌ただしく、子どもが一人で朝食をとる場合も見られます。孤食は食事の量や質、栄養の偏りだけではなく、食欲の減退などの影響を及ぼすことがあるといわれています。保護者も朝食を一緒に食べることで、子どもとコミュニケーションもとれ、食事を楽しむことにもつながります。

幼児期は、食生活の基本を築く時期ですので、共食を心がけるようにしましょう。

## ライスサラダ



### つくり方

- ①たまねぎはみじん切りにして、水にさらした後、水気を切っておく。
- ②ツナとコーンも水気を切っておく。
- ③パプリカは1cm角に切る。サニーレタスは粗いみじん切りにする。
- ④①とAをボウルに入れて混ぜたら、ごはんを入れ、②、③を加えてさらに混ぜる。
- ⑤器に盛りつける。

### 材料 (幼児1人分)

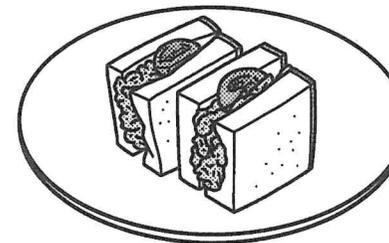
- ・ごはん……100g(子どもちゃわん1杯)
- ・ツナ(缶詰/水煮)……30g(大さじ1と1/2)
- ・たまねぎ……20g(中サイズ1/10個)
- ・コーン(缶詰/ホール)……10g(大さじ1/2)
- ・パプリカ(赤)……10g(中サイズ1/10個)
- ・サニーレタス……3g(小さな葉1枚)

A(酢 小さじ1、砂糖 小さじ1/2、  
塩 ひとつまみ、オリーブ油 小さじ1)

ごはん野菜を  
混ぜることで、野菜も  
食べやすくなるよ!



## さばときゅうりの サンドイッチ



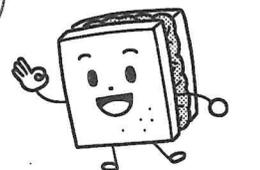
### つくり方

- ①さばは、水気を切っておく。
- ②きゅうりはせん切りにする。
- ③ミニトマトは、くし形に切る。
- ④ボウルに①と②とマヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤食パンを半分に切り、④を盛りつけ、ミニトマトをのせたらパンではさむ。
- ⑥1/2のサイズに切る。

### 材料 (幼児1人分)

- ・食パン……1枚(6枚切り)
- ・さば(缶詰/水煮)……40g
- ・きゅうり……20g(1/5本)
- ・ミニトマト……10g(1個)
- ・マヨネーズ……小さじ1

加熱しないから、  
手軽に  
つくれるよ!



# ほけんニュース

## 幼児期から身につけさせたい 手洗い習慣

### 目に見えなくても手にはばい菌がいっぱい

感染症の原因になるばい菌（ウイルスや細菌）は、小さくて目には見えません。感染している人と握手や抱っこなどで触れ合ったり、汚染されたドアノブ、手すり、遊具などを触ったりすると、手にはばい菌がたくさんつきます。そして、その手で口や目、鼻を触るとばい菌が体内に侵入して、感染症にかかってしまいます。感染を防ぐためには、石けんを使った手洗いが有効です。



### 子どもの成長発達に合わせて手洗いをサポート

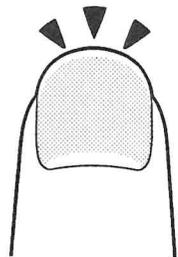
**0～1歳頃** 自分で立てないうちは、おしぼりで手を拭きます。立てるようになったら、踏み台などを用意して、子どもを後ろからしっかりと支えて、一緒に洗います。

**2～3歳頃** 手本を見せて、手の洗い方を伝えます。「自分でできる」という意識が高まる時なので、できるようになったことは、言葉にして認めましょう。

**4～5歳頃** 自ら手洗いを一通りできるようになりますが、きちんと洗えているかどうかの確認は必要です。また、「手洗いでばい菌を洗い流そう」など、手洗いの必要性を伝えるようにします。

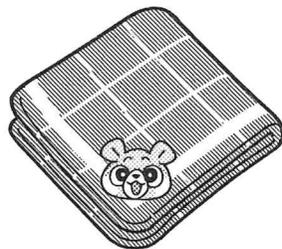


### 爪は短く切っておきましょう



爪が伸びていると、汚れがたまって細菌が増えやすくなります。適切な長さにし、指先や爪の間もしっかり洗います。

### 清潔なタオルなどで拭きましょう



手洗いの後は、清潔なタオルなどで手の水分をしっかりと拭き取ります。タオルなどを共有するのは避けます。

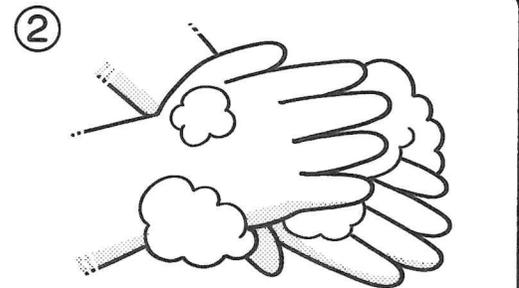
## 上手な手の洗い方



手洗いは、石けんを使って30秒以上の時間をかけて、ていねいに行います。



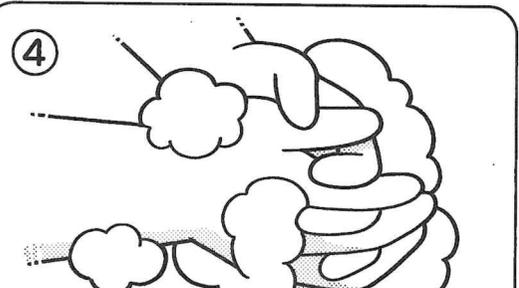
手をぬらしてから、石けんをつけてよく泡立てて、手のひらをこすります。



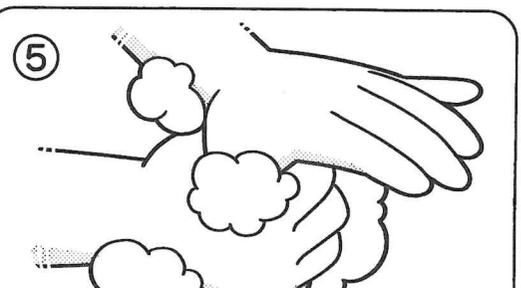
手の甲を伸ばすようにして、こすります。



指先と爪の間をよく洗います。



両指を組み、指の間をよく洗います。



親指を、反対の手でにぎって洗います。



手首も、反対の手でにぎって洗います。



流水で洗い流した後、タオルで拭きます。