

◀ 1面のつづき

好き嫌いが激しく小食なのでやせています。子どもが食べやすい工夫をしたのですが…。

(箕面市・4歳)



嫌いな食材と一緒に料理
まずはひと口食べればOK

好き嫌いは、例えばニンジンが嫌いなら、みじん切りにしてコロケなどに隠しちゃうのも手。「このとき、料理と一緒に作るのがポイント。嫌いなニンジンが入っていることを知っているから、これは食べられるんだ」という自信がつくんです」と小西さん。「無理強いせずに、まずはひと口でも食べればOKにしました」と話すのは、藤谷さんと合田さん。「食事時に、おなかを

すかせる状態を作っておけることも親の役目。間食を控えれば、食事も自然としっかり取れますよ。私の家では、おやつやジュースの買い置きはしませんでした」と合田さん。また「朝ご飯を食べないと、午前中はエネルギー不足の状態に。早く起きるなど生活リズムを整えて、朝ご飯の習慣を身に付けさせてあげてください」（木下さん）。

あまりよくないと分かってはいるけれど、ついついテレビをつけてしまい、子どももテレビをつける癖がついてしまいました。

(大阪市・4歳、1歳)

親のテレビの見過ぎを
まねさせないで

「テレビやゲームに守をさせないこと」と藤谷さん。テレビを見ている間はおとなしいからと、ついついテレビの前で座らせている人も多いのでは。「テレビもゲームも親の見える範囲が原則」と齊藤さん。「大人が見ていると、一緒に見

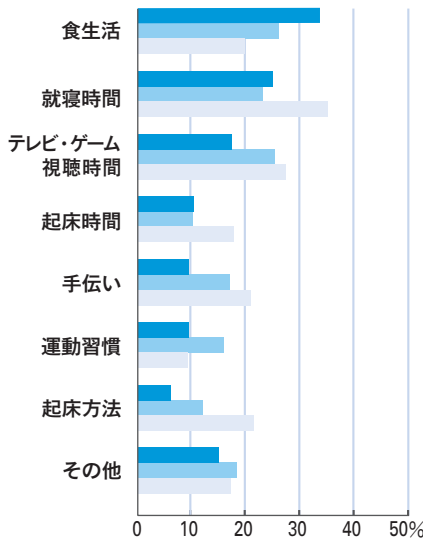
てしまうので、親がメリハリを。親が見たい番組が子どもの起きている時間なら、ビデオなどを活用しましょう」と藤谷さんは話します。テレビの見過ぎは、大人の習慣をまねしてしまうケースが多いようです。齊藤さんは、「テレビ

は情報の源でもあるので、うまく付き合っていくべしOK」と話します。「最低2m〜3m離れて見るテレビは、直接的には近視の原因にはなりませんが、つい熱中して画面を近くで見ているゲームは、特に注意が必要ですよ」

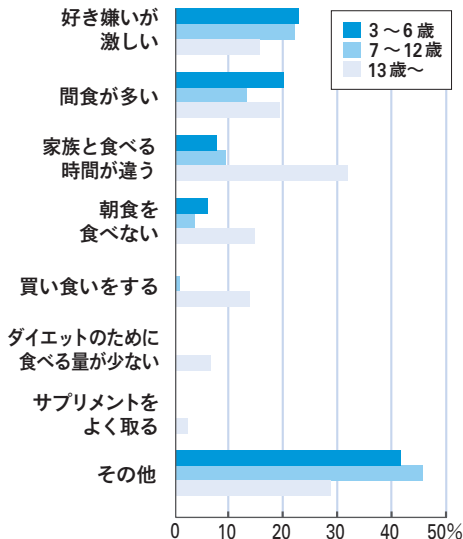
子どもの生活習慣

リビングミセスに聞きました

Q1 子どもの生活習慣で気になること、改善したいことは？



Q2 子どもの食生活で改善したいことは？



地域で協力して生活習慣を改善させる取り組みも

文部科学省や企業、団体などでは「早寝早起朝ごはん」全国協議会を設立。企業や団体、地域が協力し展開されています。例えば、日本ミルクコミュニティと全国子ども会連合会がタイアップして、一部の地域で、夏休みの朝のラジオ体操時に牛乳などを配る「メグミルク・子ども会夏休みラジオ体操キャンペーン」を実施しているほか、泉南市の小学校では、大阪体育大学などの学生たちと一緒に、朝に遊ぶ機会を設けています。また、「キレる子」対策として、来年度から乳幼児を対象にした取り組みも検討中。乳幼児期の早寝早起きが大切なようです。

気になる、1位は食生活と就寝時間

Q1の「子どもの生活習慣で気になること」では、12歳以下の第1位は「食生活」。13歳以上は「就寝時間」。クラブや塾、習い事、アルバイトなどで、帰宅時間も遅いよう。12歳以下でも、「パパと遊ぶためにパパの帰宅を待つ」（西宮市・7歳、4歳）という声が上がっていました。

Q2の「子どもの食生活で改善したいこと」では、12歳以下の場合、特に悩みのタネとなっているのが、「好き嫌い」や「間食」が多いことです。「嫌いなものを前にすると極端に、はしの動きが鈍くなる」（神戸市・6歳、3歳）、「お友だちの家でたくさんおやつを食べてしまう」（神戸市・5歳、3歳）などは、思わずウンウンとうなずいてしまう人も多いですね。で

すが、年齢が上がるにつれ割合も変化。13歳以上では、家族と食べる時間が違うという点が目立ちました。

※7月15日号で実施したアンケートの結果から。有効回答数389。複数回答。



エディタース・アイ

好き嫌いには家族の手作りも効果的。私も昔ラッキョウが苦手でしたが、祖父が漬けているのを見て食べるように。家では父が梅干し、ぬか漬、紅しょうが、梅酒なども作っていました。小さい頃からいろいろな味に慣れさせてあげたいですね。

(情報企画部・徳永志帆)