

# 保健婦だより

## 子供の食事についての

### アンケート結果より

乳幼児学級を、より効果的に行なう為に、「子供の食事についてのアンケート」を実施しました。対象は町内の就学前の子供のいる全家庭です。

#### ① 家族について

祖父母と同居の人が67%、核家族の人が33%でした。そして、同居の人の95%が、祖父母と一緒に食事をしていました。

#### ② 大人の食事と子供の食事の作られ方

大人と子供と全く同じものを作る家庭が51%、大人と子供と一部同じものを作り、それに子供用を足して作る家庭が45%、大人と子供と別々に作る家庭が3%でした。

#### ③ 子供の食事によく作られる献立ベスト3は次のとおりです。

朝一みそ汁、卵料理、むすび  
昼一焼めし、うどん、焼そば  
夕一カレーライス、ハンバーグ、さしみ

#### おやつ

市販品 スナック菓子  
ゼリー・プリン  
アイスクリーム  
手作り品 ホットケーキ  
ゼリー・プリン  
むしパン

#### ④ 子供の食事をする時の形態

家族みんなで食べる家庭が68%、子供だけで食べる家庭が10%でした。

#### ⑤ 食事作りで困った事

・少食、偏食について 37件  
・献立作り、料理作りについて 20件  
・食事のしつけについて 5件

以上の事をまとめると、三隅町では乳幼児のいる家庭の多くが祖父母と同居し、食事も家族みんなで、何品かは大人と子供が共通の物を食べています。

乳幼児期の食習慣が「すり込み」といって一生ついて回るほど影響を及ぼす事を考え

ると、味つけを薄味にし、一日30食品をとるためには、大人の献立十子供の献立というパターンが望ましいと思われるます。

しかし、よく作られる献立ベスト3は、軟かい食事ばかりです。

軟かいものばかり食べていると、乳歯から永久歯に生え替ったときに、歯のスペースが十分ないので斜に生えたりして噛み合わせが悪くなり虫歯になりやすくなったり、野菜嫌いになったりします。噛みごたえのあるものを食べて、あごを発育させ、噛む力を十分に発達させましょう。

また、食事作りで困った時は、食生活をまず雑食(和食、洋食、中華を上手に取り入れる)にすることです。そして食品の数を増やすには、主食、主菜に副菜をつけることをすすめます。そして、薄味にする事です。まず、実行してみましょう。



### 身体中

### ぽかぽか料理

<鶏むね肉の治部煮風>

香月愛子さん (久原)

これからの寒い日、あつあつの煮たつた所をどうぞ!!  
身体中ぽかぽかです。

#### 材 料

(4人前)

鶏むね肉 300g  
人参  
大根  
ほうれん草 適当に  
生しいたけ  
しめじ

#### 作 り 方

①鶏のむね肉は一口大のそぎ切りにし、カタクリ粉をまぶし煮たつた湯でゆであげる。

②他の材料は食べやすい大きさに切っておく。

③なべに  
だし汁 カップ3

みりん 各大さじ2  
酒 各大さじ2  
しょう油 各大さじ1  
砂糖 少々  
塩 少々  
を入れ煮込む。  
鶏肉とほうれん草以外の材料を入れ煮込む。  
ほうれん草を入れ一煮する。好みでカタクリ粉でトロミをつけてもよい。

