

もぐもぐコラム

すくすく食育
～心と体を育む食事～

2025年3月号

進級・進学に向けた食生活の準備

～新しい環境でも食事を楽しむために～

春は進級・進学の季節。新しい環境にわくわくする一方で、不安や緊張を感じる子どもたちも多くなりやすい時期です。生活リズムが変わると、食事の時間や内容も影響を受けやすくなります。食事は心と体の健康を支える大切な時間です。新しい環境でも楽しく食べられるよう、今からぜひ準備をしておきましょう。

食事のリズムを整えることが大切

特に朝食は、1日のエネルギー源となるため欠かさず食べる習慣をつけましょう！

朝は時間がないことも多いですが、パンやおにぎり、バナナやヨーグルトなど、手軽に食べられるものを準備しておくことで安心です。バランスよく食べることももちろん大切ですが、まずは食べる習慣をつけるため、できるだけエネルギー源になる炭水化物を中心に少しずつたまごや納豆などのたんぱく質、フルーツなどで食物繊維を摂取するのもよいでしょう。

新しい環境では緊張から食が進まないこともあります。そんな時は、**食べ慣れたメニューを取り入れる**と安心感につながります。お弁当や給食が始まる場合は、家で似たメニューを試してみるのも良いですね。

さらに、「**自分で食べる力**」を育てることも重要です。お箸やスプーンの使い方を練習したり、苦手な食材を少しずつ食べる経験を積んだりすることで、食べる意欲が高まります。食事の準備を手伝うことで、食べ物への興味や感謝の気持ちも育ちます。

食事は、心と体を元気にする大切な時間です。

食べることを楽しみながら、新しい環境でも健康的な食習慣を続けていきましょう。