

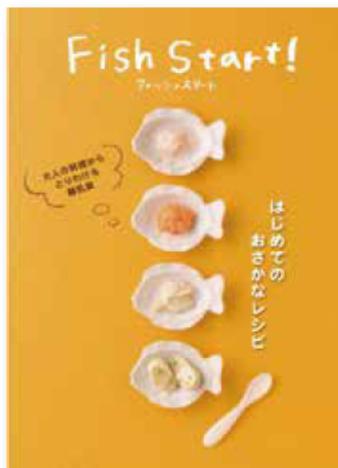
【各世代の食育 ～乳幼児期～】

コラム 魚の離乳食レシピ「フィッシュスタート」

長崎の美味しいお魚を赤ちゃんの頃から食べて、大好きになってほしいという思いから、魚のまち長崎応援女子会が企画し、離乳食レシピ本「フィッシュスタート」を作成しました。

大人の食事から取り分けて子どもの離乳食ができる、簡単で経済的なレシピ本になっており、市の4か月児健診時に配布しています。

また、レシピ本をただ配布するだけでなく、女子会の協力のもと、レシピ本を使った「おさかな離乳食教室」も開催されています。



コラム 子育て支援センターにおける食育活動

子育て支援センターでは、就学前の子どもとその保護者を対象として、次のような活動を実施しています。

◆栄養相談

栄養士による離乳食などの相談や、子どもの身体測定を行います。

◆調理実習

調理から試食まで、親子で一緒に取り組みます。

センターによっては、材料となる野菜の収穫も親子で行います。

(メニューの例) 夏野菜カレー、そうめん、サンドイッチ、ピザ など

黒崎地区子育て支援センター
「つばめサークル」
～七夕のクッキング～
親子で収穫した夏野菜で
カレーを作りました！



長崎っ子の約束「あ・は・は 運動」

長崎市では、子どもたちの健やかな成長を願い、平成26年8月に『長崎っ子の約束「あ・は・は運動」』を策定しました。

ながさき こ やくそく うんどう
長崎っ子の約束 「あ・は・は 運動」

あ あいさつ・へんじ げんきよく!



は はやね・はやおき・あさごはん!



は はきものそろえ いいきもち!



【長崎市・長崎市教育委員会】

同じ言葉で、同じ心で呼びかけましょう！

人とのつきあいはあいさつから始まります。早寝・早起き・朝ごはんなどの基本的な生活習慣は、人間形成の土台です。はきものをそろえることは、相手を思いやる心や気持ちのよい環境づくりにつながります。「あ・は・は」の3つの力は、子どもたちの生きる力の根っこです。この根っこを幼少期にしっかりと育むためには、すべての大人が同じ言葉で、同じ心で呼びかけることが大切です。

子どもたちに身に付いた「あ・は・は」の力は、望ましい生活習慣や規範意識を育て、人の話を聞く素直な心や豊かな心・学力向上につながります。さらには、中学生や大人になってから抱く夢や目標の実現に向かっていくと信じています。語尾が「く・ん・ち」で終わる、子どもたちの健やかな成長を願って策定した長崎らしさを盛り込んだ運動です。

家庭・幼稚園・認定こども園・保育所・小学校・中学校・地域すべての大人が一緒になって、笑顔あふれる長崎っ子を育てていきましょう。

コラム 高齢者の「低栄養」に気をつけましょう

加齢に伴って「最近、食欲がなくなった」「お肉類は食べたくないな」「買い物や料理がおっくう」などを感じるかたは多いようです。

食事量が減少すると、エネルギーやたんぱく質の摂取量が減少し「低栄養状態」になりやすくなります。やせ気味の人、半年間で体重が2～3kg減った人は要注意です。

『低栄養状態』になると・・・

- ◆抵抗力がなくなり、病気にかかりやすくなる。
- ◆筋たんぱく質が減少し、筋力の低下につながる。



身体の機能が低下して要介護の状態に陥りやすい！

『低栄養』を予防するためには・・・

肉・魚・卵・大豆製品などの良質なたんぱく質を毎食1皿はとりましょう。
食事からたんぱく質を十分摂取していれば、筋肉量の減少を防ぐことができます。



食事は3食欠かさずに、主食・主菜・副菜をバランスよくとりましょう！

食欲がない時は、

- ① 食べやすいものを少しずつ数回に分けて食べる。
- ② おかずを優先して食べる。
- ③ おやつに果物、牛乳・乳製品を取り入れる。
など工夫してみましょう。

