

## 『まごはやさしい・おかあさんはやすめ』

このような言葉を聞いたことありますか？

『まごはやさしい』とは医学博士・吉村裕之先生が提唱した日本の伝統食を構成する代表的な食材の覚え方です。

ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含み、噛む力を育て、季節感豊かな食事を楽しめます。日々の食事にぜひ取り入れられるといいですね。

ま…豆類（豆腐、納豆、味噌）

や…野菜

ご…ごま

さ…魚

は…わかめ（海藻類）

し…しいたけ（きのこ類）

い…いも類

一方の『おかあさんはやすめ』は、子どもが大好きで母親がつい食べさせてしまう料理のグループです。脂肪や糖質が高めで、あまり噛まずに食べられるという共通点があります。

子どもが喜ぶ食べ物ではありますが、バランスよく『まごはやさしい』の食材と一緒に食べられるといいですね。

お…オムライス

や…焼きそば

か…カレーライス

す…スパゲッティ

あ…アイスクリーム

め…麺類

さん…サンドイッチ

は…ハンバーグ

日々の育児に追われると、ついつい子どもが食べてくれたらと思い、子どもの好きなものを提供することが多くなりませんか？

また、遊び食べや、食べるのが遅い、集中せず時間をかけて食べる、テレビを見みながら食べる、など食事の仕方としては思わしくない場合もあるかと思えます。

健康な生活の基礎をつくるためにも食生活の自立は重要ですね。

子どもが成長して、自分に必要なものを必要な分だけ食べられるようになった時、食生活の自立は完結した、と言えるでしょう。

そうなるためにも、幼児期から少しずつ食に興味をもてるような関わりをしながら、「食生活の自立」を大切にしていきたいものです。

『人を良くするで“食”と書きます。』食事は生きるために大切なことです。

今後も食について興味を持てるように、園でもクッキングや食育で、子どもたちに伝えていきます。ご家庭でもこの幼児期に、ぜひ子どもと一緒に【食】を楽しんで下さいね。

（宮本）