

琉球大学学術リポジトリ

子供の食事 ーははおやのためにー

メタデータ	言語: 出版者: 琉球大学農家政学部 公開日: 2011-06-16 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 新垣, 博子 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/20.500.12000/20409

子供の食事

ははおやのために

「ちゃんとした食事をとっていない子供はとかく買食いやら、つまみ食いが多い」といわれております。買食いやつまみ食いをして食事がおちるのでは健康な体は望めません。

子供の健康を希わない親はないと思います。作物や家畜が飼育如何によるという事はよく御存じで気をつけていると思いますが、子供の食事についてはつい忙しさにかまけてとかく忘れられている面があると思います。子供の食事はすべてが大人と同じではうまくゆきません。

では一体どんな事に注意したらよいのでしょうか。大事な点を二つだけ申し上げてみましょう。その一つは是非子供達に与えていただきたい食品です。子供達は日一日と成長してまいりますので、体を作るのに必要な食物を欠かさず与えていただきたいという事です。行事の時は一辺に沢山色々なものを上げるより、毎日少しづつ上げた方が体の為になります。卵、魚、肉、ミルク、野菜は必ず与えるようにして藏きたいと思います。卵、魚、肉はどの子も好きですがミルクや野菜はまだまだなじめない子供が多いようです。与えるべき食品は嫌でも何とかして与えたいものです。野菜でも人参、南瓜、苦瓜、パパヤ等はいい野菜ですが一体に好まれません。所が人参でもみじん切りにして好きな卵にまぜたり、好きなピーナツバターで和えますと案外喜んで食べます。

野菜の藏き方が足りませんと便秘をしたり、ふき出物が出たり、目が悪くなったりいたします。又、ミルクは蛋白質だけでなく骨や歯を作るカルシウムをどの食品よ

りも沢山持っております。このごろの子供が戦前の子供より大きくなったのも学校でミルクを藏くようになったからだといわれております。私共の食事に大変欠けておりますので、学校だけでなく小さい中からしつけておきたいものです。小学校に上ってからではなじみにくいようです。ミルクも一番安い脱脂粉乳で十分です。下手に砂糖を入れますとあきが来ますし、却って食欲をおとします。

次に子供の食事は案外心理的なものに左右されます。この点大人よりまだと思います。ふんいきで食べてくれるのです。2、3の例を申しますと、大人でもそうですが大勢で藏くのを喜びます。忙しくても、お夕飯だけでも家族一緒に子供達の元気な話を聞き乍ら、楽しく藏きたいものです。

それから盛付ける食器、食物の形、色、取合わせは、大人より敏感です。茶碗の御飯を弁当箱に詰めて上げたり、お握りにした時は倍位も藏みます。長い箸を人形のついた子供の箸に変えるだけでも効果があります。こうした一寸した母親の心遣いが、子供達の食事を楽しいものいたします。

おどしたり、すかしたりして食事をすすめる前に、先ず楽しい食事のふんいきを作って上げたいものです。そして健康な子供にするため、質のよい食事を平常から気をつけて与える事を忘れないようにしたいものです。

(新垣 博子)