

親も子も気持ちよい毎日を！

子ども研究グループ

・・・1. 子どもの生活リズムを整えましょう・・・

幼い子どもの生活は、「起きる、寝る、食べる、遊ぶ」の繰り返しです。この時刻が決まると、自然にリズムのある一日を過ごせるようになります。

『おっぱい飲んで寝んねして』の赤ちゃんの頃から昼間はカーテン越しに明るく、夜は暗く静かにと環境づくりをしていきましょう。授乳は赤ちゃんの欲求に合わせてますが、離乳食の時間は決めていきます。大人とほぼ同じ内容の食事が食べられるようになり、昼寝も2回から1回になっていく1歳3か月から1歳半頃になったら 下記のような生活リズムをめざしましょう

生まれつき備わっている
生体リズムに沿って・・・

☆めざしたい生活リズム

AM

6:30 ころ 起床

7:00 ころ 朝食



自然の光を入れましょう
しっかり食べて、元気にスタート



はやふきで
にっこり

11:00 ころ 昼食



ちょっと早めの昼食
子どもの胃は小さいので、
3～4時間でお腹がすいてきます



おひるねは
ホドホドに・・・

PM

2:30 ころ おやつ



市販のお菓子ばかりでなく、芋・豆・野菜などを取り入れて
おやつも食事の一部です！バランスよく食べましょう

6:00 ころ 夕食



早寝の秘訣は、早めの夕食です
消化のよいものを

8:00 ころ 就寝

子どもが自然に眠くなるように、部屋は暗めに
子どもが寝た後は、大人の時間です！



おひるねのあつたあし!

帰宅の遅い、ワーキングママも、できるかぎり
早めの夕食を心掛けましょう
お風呂も時刻を決めて入れるようにしましょう

・・・ 2. どうしたら食事時刻が守れるでしょう・・・

食事の時刻を守ることは、生活にリズムをつけるための大きな柱です！

☆守るためのポイント

♪ちょっと先のことを考える

- ・子どもが遊んでいる間などに、メインの料理を考えておくだけでも、サッと調理に取りかかれる。

♪ひと仕事しておく（先手仕事）

- ・前もって準備して効率アップ 🚀

- ・米をとぐ、だしをとる、野菜を洗っておく、冷凍品を解凍しておくなどのひと手間で、後がラクになる

♪手間の貯金（一度の手間で多めに、作りおきしておく。作りおきおかずで時短！）

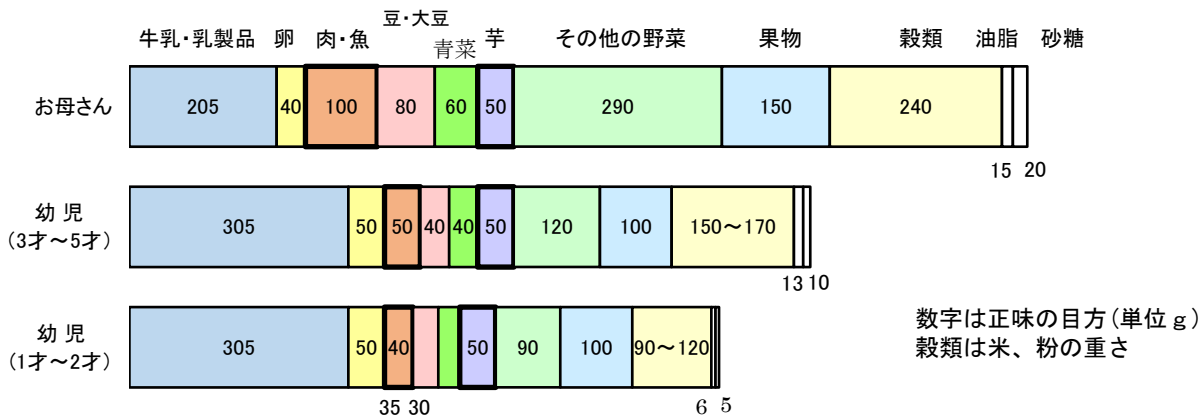
- ・余裕のある時に野菜のスープ煮や甘酢漬けなどをまとめて作っておくと、時間がない時に安心！

・・・ 3. 何をどれだけ食べればいいでしょう・・・

心身共に最も成長の著しい時、体は小さくても多くの栄養が必要です。どの食品もバランスよくとることを心がけましょう。

☆ 一日にとりたい食品の組み合わせ

（食事摂取基準をもとに考えた目安の量）



☆ 一日にとりたい食品例 (3～5才)



☆ 目安の量を、4回に配分して組み合わせてたてた献立例

朝食



トースト・牛乳 りんご
スクランブルエッグ
野菜スープ煮 (玉ねぎ じゃが芋 人参 キャベツ ブロッコリー)

昼食



スパゲッティナポリタン
(豚ひき肉 玉ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 チーズ)
野菜の甘酢漬け (カブ きゅうり 人参)

軽食



クレープ (粉 卵 牛乳 さつま芋)
オレンジ 牛乳

夕食



ご飯 味噌汁(豆腐 わかめ ネギ)
カジキマグロのあんかけ
(カジキマグロ 玉ねぎ 人参 しめじ いんげん)
ほうれん草の海苔あえ

作り方

野菜スープ

小さめのサイコロ状に切った野菜 500g を鍋に入れる。
ひたひたの水と固形スープ 1個を加え、沸騰したら、弱火で 10～15分煮る。

野菜の甘酢漬け

野菜 500g (2～3種類) を 3cm位の棒状に切り、合わせ酢に漬ける。

(人参はサッとゆでる)

合わせ酢：酢 大さじ1と1/2

砂糖 大さじ1と1/2

塩 小さじ1と1/2

サラダ油大さじ1

クレープ

材料：小麦粉 100g、卵 2個、牛乳 1カップ、
サラダ油大さじ1、塩ひとつまみ

ボールに粉、卵、塩を入れ。しゃもじでよく混ぜ、牛乳、サラダ油を入れてときのぼし、30分ぬれ布巾をかけてねかせる。

フライパンを弱火にかけ、薄く油をひき、たねを玉じゃくしで流し入れ、手早くフライパンを動かして広げる。約1分、薄く色づいたら返してもう片面もさっと焼く。

カジキマグロのあんかけ

野菜を軽く炒め、ひたひたのスープを加えて軟らかく煮、砂糖、醤油少々で味付けして、水溶き片栗粉でとろみをつける。

それを、フライパンで焼いたカジキマグロの上にかける。

ぶどう豆

大豆(乾いたもの) 2カップ、砂糖 1カップ、塩 小さじ1/2、醤油大さじ1、水 5カップ

水、調味料を煮立てて大豆を入れ、火を止めて一晩おく。鍋を火にかけ、沸騰したら火を弱めて、柔らかくなるまで煮る。

量は子どもの体格、その日の食欲、運動量によっても異なり、なかなか目安の通りにはいきませんが、どの食品もバランスよくとることを心がけましょう。

子どものころのよい食習慣は一生の宝!!