

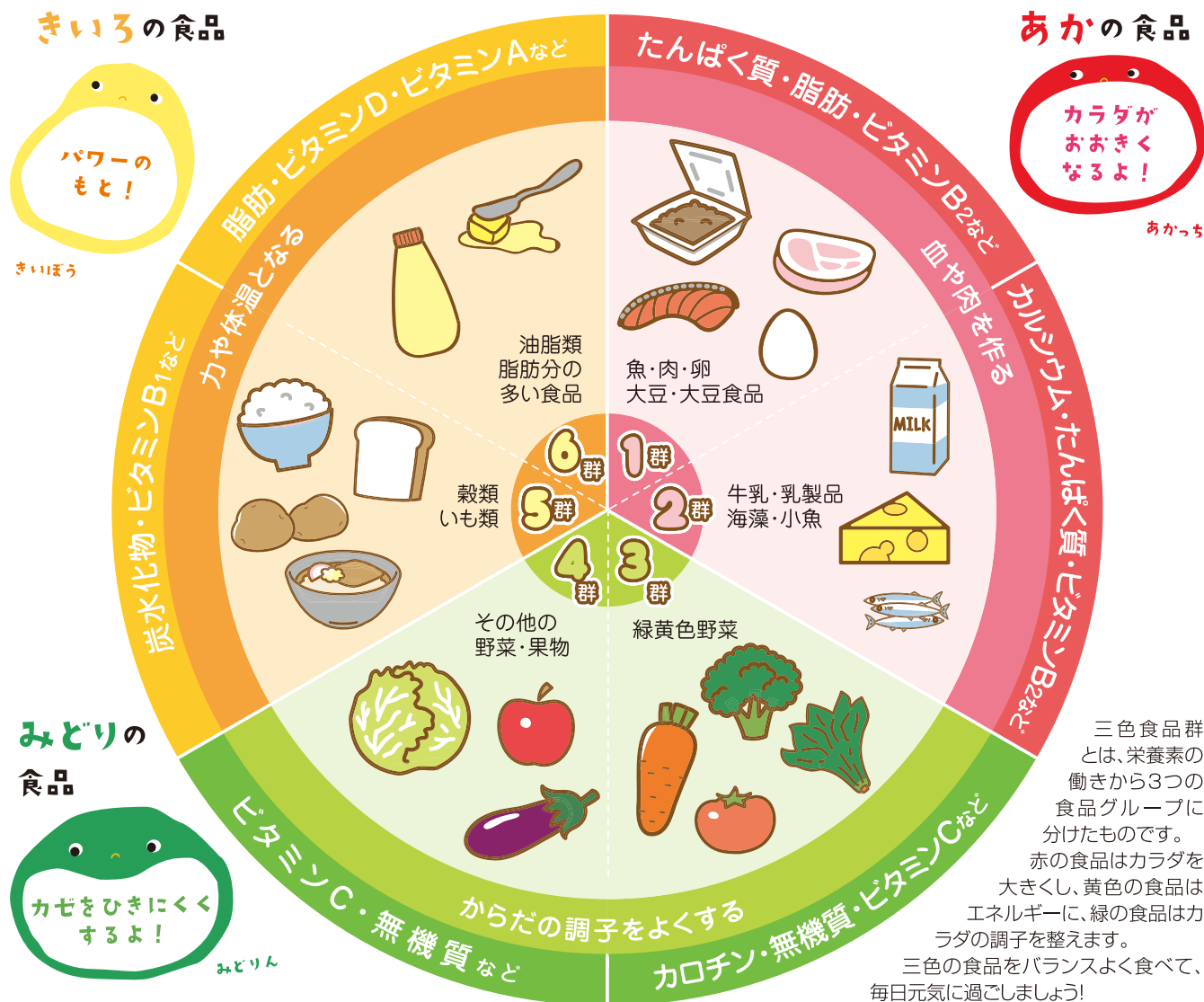
# プレ・レッスン

保護者  
向け

プレ・レッスンでは、子どもたちのレッスンに先立ち、保護者の皆様に三色食品群について予習していただいています。

三色食品群を食べて健やか生活！

赤・黄・緑はカラダをつくる栄養



三色食品群とは、栄養素の働きから3つの食品グループに分けたものです。赤の食品はカラダを大きくし、黄色の食品はエネルギーに、緑の食品はカラダの調子を整えます。三色の食品をバランスよく食べて、毎日元気に過ごしましょう！

## 食育Q&A



保護者様から寄せられた質問に栄養士がお答えします！

### Q1 野菜が苦手であまり食べてくれません

味覚には「甘味・塩味・うま味・苦味・酸味」の5つがあり、人間は本能的に苦味と酸味に敏感です。特に子どもは苦味や酸味の多い野菜を苦手とする傾向があります。無理強いせず、少しずつ色々な味に慣れさせ、食の経験を培っていくことが克服への近道です。

### Q2 少食で心配です

食事量には個人差があるため、少しずつでもバランスよく食べていることが大切です。元気に遊んでいて、体重の減少が見られなければ、その量がその子にとっての適量かもしれません。お腹が空いていないから食べてくれないこともあるので、お腹が空くように、からだをたくさん動かすことも効果的です。また、食事に影響しないように、おやつは時間や量を決めてあげるようにしましょう。

### Q3 見た目で判断して、初めての食材を食べてくれません

大人と比べて、食の経験が少ない子どもは初めて見るもの、食べたことのないものに慎重になります。食べず嫌いのものは、調理方法や形を変えてみましょう。家族がおいしそうに食べる様子を見せることも効果的です。一口でも食べることができたら「すごいね」など、褒めてあげましょう。