

# 2025年10月の授業

きただの授業編

# 子どもの発達と栄養

## 火曜日の5時間目

この授業では、子どもの健やかな成長に欠かせない「睡眠」「身体活動」「食事」の3つの要素に注目します。特に「食事」は、成長期の子どもに限らず、私たちが生涯にわたり心と体の健康を保つうえでとても重要なものです。

乳児期、幼児期、学童期・思春期といった発達段階ごとに、子どもの成長の特徴と栄養摂取のポイントを学びます。また、5大栄養素が体の働きにどのように関わるのか、そしてそれをどのような食事メニューで取り入れるとよいのかを理解し、健康的な食生活を支える知識を身につけていきます。

さらに、家庭や保育所、児童福祉施設における「食育」のあり方についても考え、子どもの健康を支える視点を養います。

# 今回の授業のメインテーマ「腸活」

## 授業の進め方

- リサーチ&プレゼンテーション 活動内容（グループワーク）
- 以下の3つのテーマからグループで一つ選んで、リサーチと発表準備を行いました。

## テーマ

- A. 食物繊維の重要性と摂取戦略
- B. 水分摂取と便秘予防
- C. 腸内フローラと 脳腸相関

# 具体的には以下の内容について リサーチ & 模造紙に整理→発表

## • A. 食物繊維の重要性と摂取戦略

子どもの年代別（乳幼児・学童）の推奨摂取量、食物繊維（不溶性/水溶性）が豊富な具体的な食材、子どもが嫌がらずに食べるための調理方法やレシピの工夫。

## • B. 水分摂取と便秘予防の科学

子どもに必要な1日の水分量（体重比）、理想的な飲み物（水、お茶、牛乳、ジュースの影響）、水分不足が腸のぜん動運動と便の性状に与える具体的な影響。

## • C. 腸内フローラとメンタルヘルス

善玉菌（プロバイオティクス）とエサ（プレバイオティクス）の関係、腸内環境が子どものメンタルヘルス（機嫌、集中力）や睡眠に影響を与えるメカニズム

# 各グループによる発表準備

このグループのテーマは「腸内フローラとメンタルヘルス」



善玉菌（プロバイオティクス）は腸内で健康を支える働きをする微生物。プレバイオティクスはそれらのエサとなる成分。両者がそろうことで腸内細菌がバランスよく保たれ、消化吸収、免疫、代謝機能が整う。

腸と脳が神経やホルモンを通して影響し合う「脳腸相関」が注目されており、とくに、感情や睡眠リズムを調整する神経伝達物質「セロトニン」の多くは、腸でつくられることが知られている。

腸内環境が乱れるとセロトニンの産生が低下し、子どもの機嫌が不安定になったり、集中力や睡眠の質が低下したりする可能性がある。

腸を整えることは、身体の成長だけでなく、心の安定や日常生活のリズムを保つうえ大事。

プロバイオティクスとプレバイオティクスを意識した食事は、子どものメンタルヘルスを支える土台になります。



二つのグループが「水分摂取と便秘予防」をテーマに取り組みました。



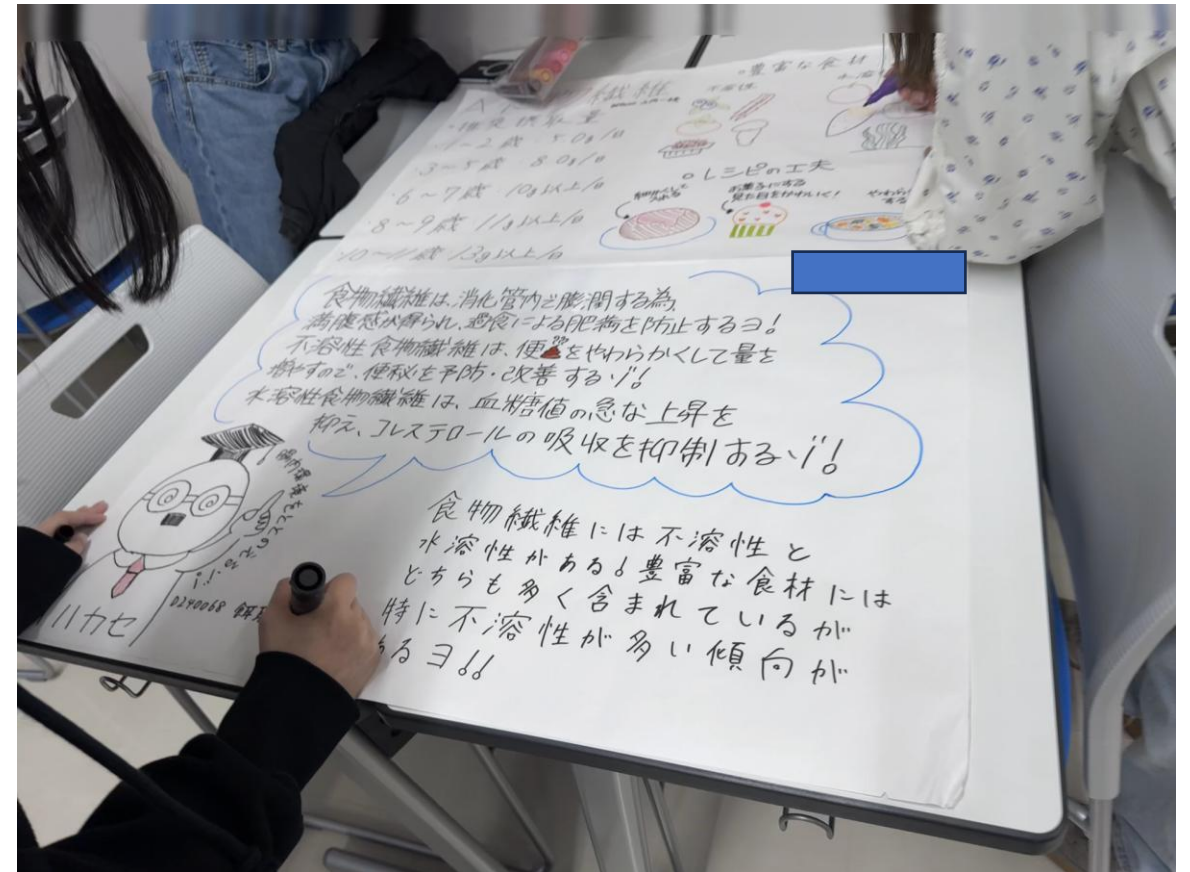
# 壁新聞みたいなスタイルで作成中



# 水分摂取と便秘予防の発表内容は以下の ような内容でした

- 水分摂取は子どもの健康と排便リズムを保つために欠かせません。子どもは体重当たりの必要水分量が多く、1日の目安は体重1kgあたり約80～100mLとされます（例：体重15kgなら約1.2～1.5L）。
- 理想的な飲み物は水やお茶で、無糖であることが大切です。
- 牛乳はカルシウムやたんぱく質が摂れますが、飲みすぎると食事量が減ったり鉄不足を招くことがあります。
- ジュースやスポーツ飲料は糖分が多く、虫歯や肥満、味覚形成への影響から控えめが望まれます。
- 水分が不足すると腸内の内容物が硬くなり、腸のぜん動運動が弱まり便が移動しにくくなる。
- その結果、便が硬く大きくなり排便が痛くなることで、子どもが排便を我慢する悪循環が生じ、便秘につながります。
- 十分な水分摂取は、腸内で便に適度な水分を保ち、スムーズなぜん動運動を促す基本です。食物繊維や適度な運動と合わせ、日頃からこまめに水分をとる習慣づくりが、子どもの腸の健康を支えます。

# こちらのグループは「食物繊維の重要性と摂取戦略」



各グループの完成品をお互いに見ている



# そして、発表タイム！

