

## こどもの「今。」チェックシート

[            ]ちゃんの今。 [    歳   ヲ月 ]  
 身長 [            cm ] 体重 [            kg ] カウプ指数 [            ]  
※カウプ指数=10×体重(g)÷身長(cm)÷身長(cm)

☆よくママとお話している?  
Yes or No

☆汗をしっかりとかいている?  
Yes or No

☆おっぱいをたっぷり飲んでいる?  
Yes or No

●爪は伸びていない?  
(            )

☆排便は毎日ある?  
Yes or No

●ママが大好き?  
Yes or No

☆外遊びをしている?  
Yes or No

●一緒に遊ぶお友達はある?  
(            )

☆毎日何時に寝て何時に起きている?  
(            )

●好きな食べ物は?  
(            )

☆一日の情報量は適量?  
(            )

●スキンシップは十分?  
Yes or No

●毎日の気持ちは安定している?  
(            )

●ご飯を家族で食べている?  
Yes or No

★テレビを見ながら食べていない?  
Yes or No

●お母さんの思う性格(長所)は?  
(            )

★大好きな遊びは?  
(            )

☆気になるからだの不調は?  
(            )

☆=体力  
★=考える力  
●=柔軟な心

～食育にまつわるエトセトラ～  
 今から100年以上前に、作家村井弦斎(むらいげんさい)さんは、『食道楽』のなかで  
 「小児には徳育よりも、智育よりも、体育よりも食育が先。体育、徳育の根元も食育にある」と。  
 医師で食養を提唱した石塚左玄(いしづかざげん)さんは『通俗食物養生法』のなかで  
 「今日、学童をもつ人体も智育も才育もすべて食育にあると認識すべき」と明言しています。