

給食だより

アケボノ保育園
令和3年5月14日

新年度から1ヶ月が経ち、子どもたちも少しずつ新しい環境に慣れてきたように思います。集団生活が始まると、胃腸炎などの感染症でお休みするお子さんも増えてきます。また、新型コロナウイルスの感染予防のためにも、手洗いうがいをこまめに行い、栄養のある食事を摂り、免疫力を高めていきましょう。

アケボノ保育園の子どもたちの体格（4月の身体測定より）

3歳以上児

痩せぎみ（14人）	標準（42人）	太りぎみ（2人）
-----------	---------	----------

3歳未満児（乳児除く）

痩せぎみ（3人）	標準（25人）	太りぎみ（2人）
----------	---------	----------

※カウプ指数が15未満を痩せぎみ、18以上を太りぎみとしています。

○体格を見る時に最も重要なのは、単に体が大きい・小さいということではなく、発育がどのように経過しているかです。

○要注意なのは、3歳ころから徐々に太り、また太っているために運動嫌いになって、どんどん太り続けていくパターンがあります。このような太り方は、大人の肥満に移行しやすくなるようです。健康的な食事と適度な運動を心がけましょう。

やせぎみのお子さんでも、元気で食欲のある場合は心配いりません。少食の場合は、少しずつ食べられるものを増やしていければいいですね。

子どもの肥満防止 生活のなかで気をつけたいこと

成長のためにしっかり食べることは大切ですが、子どもの肥満も問題になっており、日々の生活と食習慣が影響を与えています。肥満防止のポイントは、

- (1) しっかり朝食を食べる。
- (2) 早寝早起きの規則正しい生活をする。
- (3) 野菜をたっぷり食べる。
- (4) おやつは時間と量を決めて食べる。
- (5) 体を動かす遊びをする。

これらに気を付けながら、成長に必要な栄養を摂るように心がけましょう。

子どもの「肥満・痩せすぎ」

幼児期の肥満は成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣の予防の原因を作ってしまう。逆に痩せすぎは、貧血や骨粗しょう症など体の成長に影響します。しかし子どもによって、体質や食欲、その適量には個人差があるものです。基準と比較して一喜一憂せず、極端な食事制限や食べることを強制するのはやめましょう。大人が手本になって規則正しい生活習慣を送ることが大切です。

以上児のご飯の量について

3歳以上児を対象に持参しているご飯の量を量りました。

- ・ 3歳児クラスの平均・・・97.4g
- ・ 4歳児クラスの平均・・・94.3g
- ・ 5歳児クラスの平均・・・84.6g



○食事の量には個人差があります。体格や運動量の差、体調の影響もあるので子どもの様子を見ながら、無理なく食べられる量が好ましいですが、3歳以上児は80gは食べられるといいですね。また、カウプ指数が低めのお子さんは少しずつ食べる量を増やしていきましょう。ご家庭でも一度白飯の量を計量してみてください。

○3歳以上児の毎月の予定献立表は、白飯100g分の栄養価を加算して表示しています。

手をきれいにしましょう

小さい子どもにとって、食事前の手洗いは、「これから食事ですよ」の合図になりとても大切です。小さいお子さんの場合は「お腹すいたね。おいしいご飯食べようね。」などと言葉がけしながら、手を洗ってあげましょう。食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね。」と言葉がけしながら温かいおしぼりで口元を拭いてあげましょう。

一人で手が洗えるようになったら、親指や指の間、手の甲などもしっかり洗うように教えてあげましょう。

また、新型コロナウイルス感染症の流行で、手を洗う回数が増えています。感染症を予防するためにも、きちんとした手洗いを習慣化することができるようにしていきたいです。



体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



おいしく食べるためのむし歯予防

口は食べ物を砕いて唾液と混ぜ、胃に送りこむ一番目の消化器官です。むし歯になるとおいしくものを食べられず、消化にも影響します。むし歯菌が食べかすから酸を作り、歯を溶かして起こるため、食事に大きく関係します。

むし歯を作らない食べ方

- おやつのお菓子などをだらだら食べず、時間を決めて食べる
- 適度に硬く食物繊維の多い根菜類や昆布などをよく噛んで食べる
- 規則正しい食生活をする
- 清涼飲料水など、糖分の多い飲み物を常用しない

