

給食だより

R3年11月号
アケボノ保育園

秋の深まりとともに、朝晩の冷え込みも厳しくなってきましたね。風邪などが流行し、体調を崩しやすい時期です。手洗い・うがいの予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。年末にかけて生活リズムが乱れやすくなりますので、食生活に気を配りながら、風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

アケボノ保育園の子どもたちの体格（10月の身体測定より）

3歳以上児

痩せ (1人)	普通 (48人)	太りすぎ (5人)	やや太りすぎ (1人)	軽度肥満 (1人)
------------	----------	--------------	----------------	--------------

3歳未満児（乳児除く）

普通 (34人)	やや太りすぎ (1人)
----------	----------------

※今回から厚生労働省推奨のもと、カウプ指数ではなく、肥満度で算出しています。肥満度は男女、月齢により変化があります。

- 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・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・・・約105.9g
 - ・ 4歳児クラスの平均・・・約107.5g
 - ・ 5歳児クラスの平均・・・約99.2g
- 食事の量には個人差があります。体格や運動量の差、また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良いでしょう。また、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には、3クラスの平均値として白飯100g分の栄養価を加算して表示しています。

下痢・嘔吐のときの食事



子どもが下痢をしている場合の食事も、基本的には大人と同じです。ただし、大人と違うところは「自分自身でコントロールできない」ということ。下痢の時は食事を控えるべきですが、子ども

はおいしければたくさん食べてしまいます。特に幼児期には注意が必要です。

大抵下痢の時には食欲がないものですが、子どもは大人よりも食欲が旺盛で回復が早い分、勢いで食べてしまうこともあります。食べ過ぎて腸を刺激すれば、また下痢を繰り返してしまう可能性があるため、いつもより質と量を配慮してあげてください。

◎便の状況に合わせて食事を変える。

水っぽい食事のときにはとても消化がよく、かつ食べ物からも水分を補給できる水分が多いものを食べます（おかゆやスープなど）。少し柔らかい程度の便であれば、柔らかい食べ物を、というように考えてみてください。

◎少しずつ水分を摂る。

腸を刺激しないよう、少量の水分を何度も分けて飲みます。カフェインを含むものはやめましょう。より注意してあげたいのは**食事の量**です。食べすぎに注意しながら、便の様子を見て食事をあげてください。お腹が空いているのに我慢させるのはかわいそうと思うかもしれませんが、あくまでも回復を早めるための手段です。回復が遅くなってしまいうかがいそうですね。

食べた後すぐにトイレに駆け込むようであれば、やはりもう少し食事を控えるべきですし、食べても特に問題がなさそうであれば、徐々に量も増やしてかまわないでしょう。

ウイルスが原因の嘔吐下痢症などは、体内からウイルスを排出してしまうためにも下痢止めなどは使わない場合が多くなっています。食中毒の場合も同じです。早期回復や、感染を防ぐためにもなるべく受診するようにしましょう。

※胃腸炎が流行し始めています。感染しないように気をつけていきましょう



2月18(金)に予定しておりました『お弁当の日』を都合により、3月18日(金)に変更させていただきます。2月のお弁当の日はなくなります。

また、1月4日(火)の希望登園の日もお弁当の日にさせていただきます。ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解とご協力よろしくお願い致します。