



令和5年5月号
アケボノ保育園

寒暖差が激しい日が続いていますね。体調を崩しやすい時期になりますので、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。また、暑い日も増えてきたので水分補給もしっかり行い、熱中症にも気をつけましょう。

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

| | | | | |
|--------|---------|----------|------------|----------|
| やせ(1人) | 標準(53人) | 太りすぎ(3人) | やや太りすぎ(1人) | 太りすぎ(1人) |
|--------|---------|----------|------------|----------|

3歳未満児(0歳児除く)

| | |
|---------|----------|
| 標準(25人) | 太りすぎ(2人) |
|---------|----------|

※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。

○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・・・86.9g
- ・4歳児クラスの平均・・・93.2g
- ・5歳児クラスの平均・・・105.3g



○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～100gほどが好ましいです。また、肥満度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。給食室前にも展示してありますので、ご覧ください。

○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。

好き嫌いへの対応

離乳食も9～11か月頃になると、赤ちゃんにも食べ物の好みが出てきます。特に、はじめて口にするとものや食べ慣れていないものは、なかなか食べてくれません。食べないからといって与えるのをあきらめるのではなく、調理法を変えたり、味つけを変えたりして、少しずつ与えてみると良いでしょう。ただし、どうしても食べない場合は空腹ではない場合も、だらだら続けるのではなく、20分ぐらいで切り上げるようにしましょう。

食事前後は手をきれいに!

食事前の手洗いは、「さあ、これから食事です」との合図にもなり、とても大切。「おなかすいたね。おいしいごはん食べようね」とことばかけをしながら、赤ちゃんの手を洗ってあげましょう。そして食事が終わった後も、「おいしかったね。いっぱい食べたね」「きれいになったね。気持ちいいね」などことばかけをしながら、あたたかいおしぼりで口元と手を拭いてあげましょう。

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つたりします。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