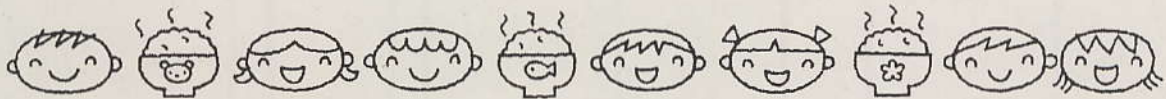


## 食育・健康だより

この「食育・健康だより」は、和光市内保育園の栄養士が毎日の給食の献立作成だけでなく、各家庭の皆様にも、食育や健康に関するアドバイスをしていけたらと思い、発行しています。

日頃の食事・食習慣を見直すきっかけづくりとしてこの「食育・健康だより」をご覧ください。

今後取り上げてほしいテーマやご要望・ご質問がございましたら、ぜひ各園の栄養士又はこども福祉課までご連絡ください



### 1. たいせつな朝ごはん

朝めざめると、睡眠中に下がっていた体温が上昇しはじめます。

すると、体も脳も大量のエネルギーを消費しはじめます。

朝食は一日を元気よく過ごすための源です。

脳のエネルギーを補給し、体中のいろいろな機能を目覚めさせる役割を持っています。

#### ★朝食を食べると こんないいこと★

##### 1) 体の活性化

朝食をとることで、まだ眠っている体を目覚めさせ、一日のスタートを切る準備がはじまります。

##### 2) 脳のエネルギー源

脳のエネルギー源はブドウ糖。脳は寝ている間も大量のエネルギーを消費しているため、朝食でエネルギーを補給する必要があります。

##### 3) お通じがよくなる

朝食を食べると腸が刺激され、排便しやすくなります。

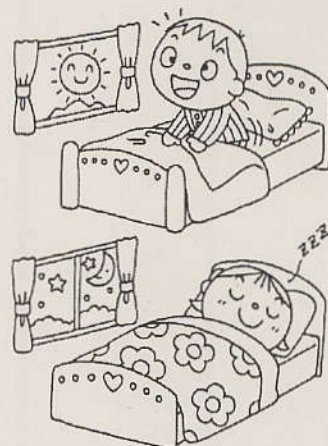
##### 4) 肥満 生活習慣病予防

規則正しい3回の食事は肥満防止につながります。

### ★朝食の工夫★

具たくさん味噌汁やスープにすると一度にいろいろな栄養がとれます。

小さいおにぎりや小さいサンドイッチなど、子どもが一口で食べられるようなものにすると、食欲がない時でも口に運びやすくなります。



### ★早寝早起きでおいしい朝食★

一度に大量に食事をとれない子ども、特に午前中活発に活動する保育園生活では、朝食の欠食は、子どもにとってつらい状況になります

朝寝坊の生活リズムは寝起きが悪く食欲がわかなくなり、夜は寝つきが悪く夜食をとる傾向にもなります。

早寝早起きを習慣づけ、おいしい朝食を食べましょう。

## 2. こどもの味付け

さまざまな添加物が加わったインスタント食品やスナック菓子、刺激の強い濃い味ばかりを子どもに与えていませんか？幼児期は、いろいろな食材の味や風味を覚え味覚を育てる大切な時期です。濃い味付けに慣れて素材本来の味では物足りなさを感じてしまい、過剰に塩分や糖分量を摂取すると、高血圧・肥満・虫歯などの発症を高めてしまいます。子どもの食事だけでなく、大人も一緒に薄味にするように心がけることが大切です。

### ★うす味ってどのくらい？★

〈みそ汁の場合〉

おとな1人分・・・だし汁200cc 味噌大さじ3/4 (約14g)

幼児1人分・・・だし汁150cc 味噌小さじ1 (約6g)

子どもの味付けの目安は、おとなの味付けの半分くらいです。だし汁の濃さによっても多少味噌の量は変わるので、おとなと子どもの味の違いを知る目安として活用してください。

薄味でも、よく噛むことによって、食べもののおいしさを感じることができます。食べものをよく噛みくたき、舌を使って唾液と混ぜ合わせ飲み込むこと・・・そしゃく (咀嚼) といいます。



### 3. 噛むことの大切さ ～ 噛むことを身につけさせるには・・・

歯ごたえのある食べものをよく噛んで、そしゃくすることを身につけさせる為には、まず歯ごたえのある食べもので経験を重ねることです。

例) おやつ・・・・・・・・するめ・にぼし・大豆(炒り豆)・せんべい など

おかずとして、ゆで卵・きんぴらごぼう・ひじきや切り干し大根の煮物・野菜炒め・漬け物など、よく噛まないといけないものを1品とりいれます。

食事時間にゆとりをもって落ち着いて、ゆっくりよく噛んで食べるようにします。

★よく噛むとどうしていいの?★

①食べものの消化をよくする。

噛めば噛むほど、唾液の働きによって消化・吸収率がよくなります。

②おいしさを生み出す。

よく噛む(そしゃく)することで食べものの本来の味を味わうことができます。

③歯や歯茎を強くする。

噛むことにより、歯茎の血行がよくなり、健康な歯の土台を作ります。虫歯予防にもなります。

④あごを強くする。

噛む動作はあご・顔・頭部の筋肉を発達させます。

⑤脳の機能を活性化する。

よく噛むことで、脳細胞が刺激され、脳の機能を活性化します。

味付けや噛むこと以外にも食品の香りや食感・色・つや・形・音などの五感。子どもの健康状態、食卓の雰囲気などでも子どもが美味しいと感じることはたくさんあります。

食事づくりだけでなく、食べさせ方や言葉かけ、子どもの健康管理等の食事をするための環境づくりを忘れずに行いましょう。

### 4. こどものおやつ

★上手なおやつのと리카た★

おやつは子供にとって体と心の栄養のために必要なものです。

毎日1～2歳は2回、3～5歳は1回、同じくらいの時間にあげましょう。

また子供の体は大人よりも多くの水分を必要とするので、必ず水分を添えます。










軽い食事と考えてみましょう。

★ダラダラおやつはなぜいけないの？★

- ①虫歯になりやすい・・・しょっちゅう口の中に食べ物があると虫歯のもとに
- ②食事がすすまない
- ③肥満になりやすい・・・甘いお菓子や高カロリーのスナックを一日に何度も食べ、体を動かさない → カロリーオーバーです
- ④生活習慣病になりやすい
- ⑤偏食になりやすい・・・ダラダラ食いはあまり空腹にならないので、いやなものは食べなくなってしまいます。お腹がすいた状態で食べる経験を繰り返すと、なんでも食べられるようになります。

★どんなおやつがいいの？★

まずは麦茶など甘くない飲み物を親子で一緒に飲みましょう。その後食事のじゃまにならない程度の100キロカロリーくらいのものをあげましょう。

|   |                                       |   |                                      |
|---|---------------------------------------|---|--------------------------------------|
|    | <b>おにぎり</b> 小1個 (100kcal)             |    | <b>トマト</b> (200g)<br>中1個 (100kcal)   |
|   | <b>ぶどうパン</b> (40g)<br>小型1枚 (100kcal)  |  | <b>梨</b> 1/2個 (60kcal)               |
|  | <b>ふかしいも</b> (さつま)<br>中1/2本 (100kcal) |  | <b>りんご</b> 1/2個 (70kcal)             |
|  | <b>ふかしいも</b> (ポテト)<br>中1個 (100kcal)   |  | <b>いちご</b> 1/2パック (30kcal)           |
|  | <b>みかん</b> 中1個 (80kcal)               |  | <b>ごませんべい</b> 40g (100kcal)          |
|  | <b>バナナ</b> 中1本 (80kcal)               |  | <b>あんパン</b> 1/2個 (80kcal)            |
|  | <b>とうもろこし</b><br>中1本 (100kcal)        |  | <b>ホットケーキ</b> (みつなし)<br>中1枚 (80kcal) |

★スナック菓子をおやつで食べる場合★

3～5歳児男子のおやつとして

ポテトチップス 1/2袋 (約35g)

牛乳 100cc (1/2カップ)

りんご 30g (約1/8ヶ)

※水分・フルーツを添え、食べすぎに気をつけましょう！