

給食だより

少しずつ冬が近づいてきます。寒くなってくると体の機能も低下し、暖かい部屋の空気と外の冷たい空気との差に体がついていけず、風邪をひきやすくなってしまいます。普段からバランスの摂れた食事を心掛け、免疫力を高めていけるといいです。11月は園庭で焼き芋を予定しています。子どもたちが栽培したさつま芋も大きく育っているようです。楽しみです。



【栄養目標量が変わります】

4月から半年経ち子ども達の体も大きくなりました。成長に合わせて栄養目標量が変わりました。保育園では1日に必要な栄養目標量の乳児50%、幼児43%を摂取します。目標量はありますが、量は個別に対応していきます。

	エネルギーkcal	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(g)	鉄(mg)	ビタミンA(mg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
1-2歳	520	18.5	16.5	225	2.3	200	0.27	0.32	21	3.7	1.4
3-5歳	565	20	18	250	2.4	195	0.31	0.35	20	5.1	1.7

【朝ごはんをしっかり食べよう】

これから寒さが増してきます。朝ごはんは菓子パンや飲み物だけでなく、主食となるごはんや甘くないパン、具だくさんのみそ汁やスープなどを食べ、体を温めてから登園しましょう。朝ごはんを食べないと、体も冷えお腹が空いて集中して遊べません。

〈朝ごはんの役割〉

1・エネルギー源

人は寝ている間にもエネルギーを使っています。寝ている間に筋肉や肝臓の中に貯めておいたエネルギーを使ってしまいますので、新しくエネルギーをとり込まなければなりません。こどもの体は小さいですが、体重1kgにつき必要とする栄養は、大人の2~3倍にもなります。保育園で食べているからと安心せず1食1食を大切に、ご家庭でもしっかり食事を摂りましょう。

2・体を温める

食事をすると体が温まります。食べものを消化・吸収する時に体がエネルギーを発散するからです。人の体温は日内変動をしており、夜9時を過ぎた頃から低下し、脳や体の休息に入ります。寝起きが1日で最も体温が低い時間帯です。体温を上げるためには朝ごはんを食べることが効果的です。特に三大栄養素の中では、たんぱく質が一番エネルギー（熱）を発散します。朝食には必ずたんぱく質を摂ってください。

3・血糖値をあげて頭を働かせる

脳はブドウ糖しかエネルギー源にできない上に、脳の中にエネルギーを蓄えておくこともできません。そして脳は寝ている間にも昼と同じように働きます。朝起きた時には低血糖状態で頭がボーとします。朝ごはんでは炭水化物を摂ってしっかり脳を働かせてあげましょう。

4・胃直腸反射で便秘に効果的

朝食を食べ、胃が空っぽの状態のから胃が膨らむと自動的に大腸が運動し始めます。この現象を胃・結腸反射といいます。この反射が起きると便意が起きます。冷たい水や牛乳でも良いのですが、冷たいものを摂ると直腸温が下がるので、温かい朝食の方が体のために良いです。

【保育園の簡単レシピ】

かれい唐揚げあんかけ 幼児4人分

材料	分量	作り方
かれい	4切れ	①かれいに塩と酒で下味を付ける。片栗粉をまぶし油で揚げる。
塩/酒	小匙1/2・一つまみ	
片栗粉/油	適量	②かつお出汁に、しょうゆとみりんを加え、火にかけて加熱、水溶き片栗粉でとろみをつける。
かつお出汁	40ml	
しょうゆ	小匙1	③揚げたかれいに②のあんをかける。
みりん	小匙1/2	
片栗粉	適量	

◎あんにきのこや野菜を加えてもおいしいです。

【食育活動の一コマ】

栽培したお米でご飯炊き&ラップおにぎり



※ガラス鍋で炊ける様子を観察し、各自ラップおにぎりにして食べました。