

# 給食だより

新春のお慶びを申し上げます。お正月はどのようにお過ごしになりましたか。

1月7日は人日の節句です。「芹(せり)、薺(なずな)、御形(ごぎょう)、繁縷(はこべら)、仏の座(ほとけのざ)、菘(すずな)、蘿蔔(すずしろ)」で知られる春の七草は、古くより、人日の節句に七草粥として食べる習慣があります。七草粥は「災いを除け、長寿富貴を得られる」という言い伝えの他にも、お正月料理で不足しがちなビタミン・ミネラルを補うと共に、疲れた胃を休めるとも言われています。7日のおやつに七草がゆを食べます。餅つきも予定していますので、古くからの風習に触れ、季節を感じられる月になるのではないのでしょうか。



## 【共食の大切さ】

食を共にすることを共食と言います。一緒に食べるだけでなく、「美味しいね」「今日はこんな事があったよ」などの会話も含まれます。一緒に食卓を囲む事は社会生活の第一歩です。

### 1、一緒に食べること

食事マナーを伝えることができる・子どもの健康状態を確かめられる・いろいろな話をする事でコミュニケーションをはかることができ、お互いの絆を深め、社会性が身につく

### 2、みんなが同じものを食べること

周りの様子を見ることで、今まで苦手だった食べ物も「食べてみよう」という気持ちに繋がる・自分の好きなものだけに偏らない・栄養のバランスがよくなる



### 3、子どものころからの共食の習慣

大人になってからの食習慣の基本となる（共食の習慣が続く、味付け、メニュー等）

## 【子どもの栄養～人生最初の1000日の意味～】

世界の子どもの栄養問題というと、貧しい国の栄養不良を想像されるでしょうか。以前はこの低栄養だけを考えれば十分でしたが、1990年ごろから過体重も問題となっています。ユニセフの「世界子供白書2019」では世界の5歳児未満児の少なくとも3人に1人が栄養不良や過体重であると報告されています。また2010年ごろから栄養不良問題に関する世界的注目、取り組みに非常に大きな動きがあり、「人生最初の1000日間」の重要性が訴えられています。受精から出産、そして出生から2歳までの人生最初の1000日間の栄養状態が、その子の人生を左右すると言われていています。この栄養1000日間の低栄養状態が身体発育や認知・知的発達に遅れをもたらし、さらにこの時期の遅れは不可逆的で、後に栄養状態が改善されたとしても身長が追いつくことはできず、更に成績不良や肥満、糖尿病、心臓病などの慢性疾患のリスクが高まることがわかっています。では、日本の子どもは大丈夫なのでしょうか。日本では、戦後復興と経済発展に伴い栄養状態は改善されました。しかし、現在平均出生児体重が減少しています。2500g未満の出生体重児の割合が先進国（OECD）諸国の中で最も高く、女児では10%を超えています。若い女性の過度のダイエット志向によって妊娠前に栄養不良に陥っていること、妊娠中の過度の体重コントロール（「小さく生んで大きく育てる」などと言った誤ったメッセージ）などが影響していると考えられています。日本の子どもたちの二度とない「人生最初の1000日間」の状況は先進国の中で最低水準にあるのかもしれませんが。子どもの栄養不良の問題は、単に痩せている、背が低いという問題ではなく、認知・知的発達の遅れや将来の慢性疾患のリスクを高めるなど、その後の人生に不可逆的な影響を与える事を考えると、妊娠中および、2歳の誕生日を迎えるまでの「最初の1000日間」の栄養管理は最も重視されるべきでしょう。（近畿大学教授 安田直史氏 子ども栄養～人生最初の1000日の意味～より）

2019年に改定された授乳・離乳の支援ガイドでは離乳食の概念が変わり、＜乳汁だけでは不足してくるエネルギーや栄養素を補完するもの＞となりました。園では全園児、個々に身体発達を状態を確認しながら栄養管理を行っています。1日の子供に必要な栄養量の乳児は50%、幼児は43%を園で提供しています。ご家庭でも十分な栄養摂取ができるとよいです。

※食生活アンケートのご協力ありがとうございました。結果は後日ご報告させていただきます。