

給食だより

冬が近づいてきました。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ります。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、幼児クラスは芋ほり&焼き芋大会、収穫したお米でごはん炊き、乳児クラスもそれぞれに食育を計画しています。子どもたちが園庭で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45%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	517	18.1	16.1	220	2.2	198	0.27	0.31	21	3.6	1.5
3-5歳	582	20.4	18.1	260	2.5	205	0.32	0.36	21	4.1	1.6

【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うので、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。ヨーグルトに果物だけというような食事では足りません。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。

【食育活動 三色栄養について】

なのはな組を対象に、三色栄養の食育活動を行っています。食べ物と体の関係に関心を持ち、それぞれの食べ物の栄養の働きを理解し、赤・黄・緑の食品群を考える機会になればと思います。三色栄養は、体への働きによって、食べ物を大きく3つ、赤・黄・緑のグループに分けます。赤は、肉や魚、大豆、卵、牛乳・乳製品（たんぱく質）で、筋肉や骨など体を作るグループです。黄色は、ごはんやパン・麺類、芋類、油脂類で（糖質・脂質）、体を動かすためのエネルギーになるグループです。緑は、野菜や果物（ビタミン・ミネラル）で、体の調子を整えるグループです。1回の食事毎に、この三色の栄養群が、バランスよく揃っていることで、体が元気に働きます。園では、給食に使用する食材を、子どもにも三色の栄養群に仕分けしてもらい、理解を深めているところです。ご家庭でも、食べ物と体の関係について話題にできると良いかもしれません。