

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が体についていけず、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月は焼き芋大会があります。園庭で火起こしをして作る焼き芋は格別の味です。毎年、子どもたちも楽しみにしています。また、年長クラスは包丁を使った調理保育と食の循環のお話をしたいと思えます。



【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	534	18.7	16.6	234	2.4	200	0.29	0.32	21	3.8	1.5
3-5歳	591	20.7	18.4	259	2.5	202	0.32	0.37	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。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秘が起きます。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。



【免疫力を高めるために毎日発酵食品を】

免疫力を高めるためには、十分な睡眠、栄養のバランスの良い食事、適度な運動をし規則正しい生活が大切です。食事面では栄養バランスの摂れた食事を摂る事が最も重要ですが、この食事に発酵食品を取り入れていくことでより免疫力を高めることが期待できます。

発酵食品は腸内環境を改善する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が豊富な食材です。腸は食物から得た栄養素や水分を吸収するほか人間の免疫細胞の6~7割があるといわれる器官です。腸内環境を整えることでこの免疫細胞が活性化され免疫力を高めることができます。発酵食品には、納豆、漬物、塩麴やしょう油、みそ、本みりん、ヨーグルト、チーズなど馴染み深いものや、関東のくずもちやチョコレートなどといった実はそうだったのかというものも含め国内外に様々あります。発酵食品の効果的な摂り方は、1日に2.3種類は摂る、毎日続けて摂る、ということが重要です。毎日2.3種類の発酵食品を摂って免疫力をアップ、病気に負けない体づくりをしていきましょう。

|