

食育だより

NO. 5

栄養士 辰巳



丈夫な体づくり

いよいよ9月。まだまだ残暑が厳しい時期ですが、季節がだんだん秋へと移っていきます。夏の疲れをとりながら、たくさん食べて実りの秋、たくさん動いて運動の秋を感じ、丈夫な体を作りましょう。

★生活リズムを整えよう

朝晩涼しくなり、寝苦しさもなくなり心地よい睡眠がとれるようになりました。

夏の疲れも出てくる時期です。体調を崩さないよう生活のリズムを整えましょう。まずは、早めの就寝を。時間を決めて布団に入りましょう。



★体づくり

運動会の練習が始まります。外でしっかり体を動かすことで骨に負荷がかかり、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。つまり、走ったりジャンプしたりといった適度な負荷や圧が骨を丈夫にします。

また、日光を浴びることで体内にビタミンDが形成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を促す作用があります。体を動かすことで空腹感を感じ、食事をしっかり摂ることができますし良質な睡眠にもつながります。

これから運動会シーズン。体を大きく成長させるいい機会です。

規則正しい生活としっかり食事を摂って十分に体を動かして丈夫な体を作りたいですね。朝ごはんもしっかり食べて登園をおねがいします。



★バランスのよい食事

涼しくなってくると夏に落ちた食欲が戻るとともに、運動量が増えることで食べる量が増えます。食べる量が増え、食べる意欲が出てきたら栄養バランスのよい食事をしっかり食べてほしいですね。

主食+汁物+主菜+副菜



主食...米や麦など。体の熱や力を出すエネルギー源。

汁物...野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた料理。咀嚼、嚥下機能が未発達な子どもにとっては食事を食べやすくする料理。

主菜...肉、魚、大豆製品、卵などタンパク質源となる食品をメインに使用したおかず。タンパク質は体を作り、成長に欠かせない栄養。

副菜...野菜やいも類、海藻類、きのこ類を組み合わせた和え物、煮物、蒸し物、サラダなどのおかず。体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維の供給源。

主菜が焼き魚や卵のときは副菜にいも類などボリュームのあるものを、主菜が肉のときは副菜をサラダ類や海藻類を組み合わせると食の好み、味の濃淡、栄養のバランスがとれた献立になります。

★体の発達

右の「幼児身体発育曲線」はご存知でしょうか。母子手帳にも掲載されており、発育の目安となります。

お子さんの小食や過食などで成長が心配という場合にも幼児身体発育曲線で発達を確認してください。

園では毎月、身体計測を実施します。その結果を幼児身体発育に記録していただき、成長を確認していただくとともに成長の記録として残していただけたいと思います。

