

食育だより

山の手保育園

2015年春号

ご入園、ご進級おめでとうございます

主食・主菜・副菜の力

主食・主菜・副菜がそろった食事は、自然といろいろな食品が組み合わさり栄養バランスがとれているものです。主食のごはんは、脳が必要とするエネルギーとなり、魚や肉、卵、大豆を使った主菜は、子どもの発育に必要不可欠なたんぱく質。野菜やきのこ、海藻類を使った副菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維などを体に供給してくれます。主食・主菜・副菜を意識して、毎日の食事作りを考えていきましょう。

成長期に大切な栄養素 カルシウムと鉄分

骨の健康は、生涯の健康にも影響するといわれています。成長期は、カルシウムをもっとも多く吸収して骨を形成する大事な時期です。乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを積極的に食べるようにしましょう。

体を作っている細胞に栄養素を運ぶのが血液成分ヘモグロビン。このヘモグロビンを作るために欠かせないのが鉄分です。鉄分の多い豚肉やブリ、納豆などは、ビタミンCが豊富な緑黄色野菜と組み合わせることで、吸収が高まります。

睡眠リズムは小さいときから…

人間は、おひさまが昇ったら起きて、沈んだら寝る昼行性の動物です。起きている昼間に、しっかり活動して食事をとり、夜は十分に眠ることが子どもの成長にとって何より大切です。夜は早めに夕食をとり、眠る一時間前にはお風呂に入って、光や音の刺激を控えて、ゆったりとした気持ちで過ごしましょう。

朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？

朝ごはんを食べると、頭と体に目覚ましのスイッチが入ります。一日の活動の始まりに、大切な朝ごはん。

子どもたちが元気に楽しく園での生活を送れるように、朝ごはんの習慣を、親子で一緒に身につけていきたいですね。

子どもの「肥満・痩せすぎ」

幼児期の肥満は、成長してから糖尿病にかかりやすくなるなど、将来的な生活習慣病の原因を作ってしまいます。

逆に、痩せすぎは貧血や骨粗しょう症などの体の成長に影響します。

しかし、子どもによって、食欲や食事の適量には個人差があるため、極端な食事制限や食べることを強制することは避けましょう。

肥満・痩せすぎは、どちらも不規則な食生活や偏った食事、運動不足が大きく影響しています。

大人がお手本になり、規則正しい生活習慣を心がけましょう。

