

令和7年8月29日

みのり保育園

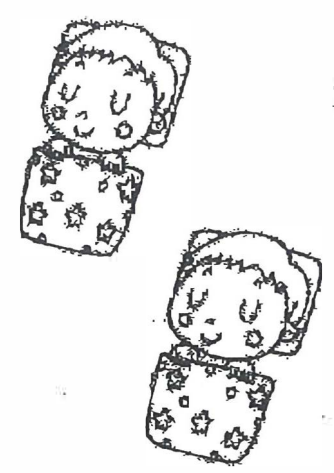


食育だより 9月号

★夏の疲れに気を付けて

「厳しい暑さもひと段落」とはいきませんね。まだまだ残暑がきびしいようです。朝夕の風に秋の気配が感じられるようになるにはもう少し時間がかかるようです。

夏の疲れが出やすいこの時期、まずは体をゆっくり休めることが大切です。夜は早めに布団に入り、睡眠をたっぷりとりましょう。

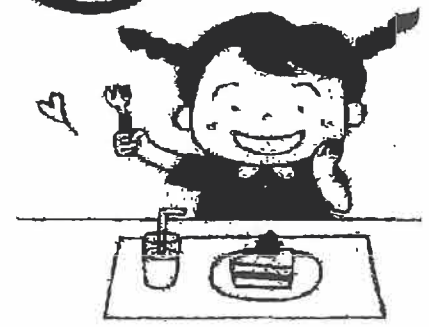


食と健康のはなし

子どものおやつ

子どもにとっておやつは、1日3回の食事だけでは不足しがちな栄養素をとるための、栄養補給の役割があります。しかし一方では、疲れた心や体を癒し、リフレッシュできる効果もあります。おやつは子どもにとって必要なものとはいえ、食べ過ぎるとむし歯や肥満など様々な悪影響をもたらします。おやつでは、次のことに気を付けましょう。

- ・ 1回の量を決める
- ・ 決められた時間以外にはおやつを食べない
- ・ お茶や牛乳なども一緒にとり、水分補給を心がける



おやつ1日あたりの適量

	1～2歳児	3～5歳児
エネルギー (一日の量)	100～150kcal	200～250kcal
回数	1～2回	1回

食のお悩みQ&A

食事に集中しない

子どもが食事に集中しない理由は、テレビやおもちゃが気になるなど環境の問題がまず考えられます。ほかには、椅子の高さが合わず足が床や踏み台についていないために安定した姿勢が保てない・おなかがすいていないといった場合もあります。食事の時間のメリハリをつけ、食べる意欲をはぐくめるといいですね。



チャレンジ! 食育

野菜のおなかを覗いてみよう

ふだん何気なく口にしている野菜のおなかを覗いてみましょう。縦に切ったり横に切ったり、いろいろな角度から野菜のおなかを徹底的に観察してみると、種が入っていたり、空洞になっていたり、様々な気づきがあると思います。切った野菜の断面に絵の具を付けて、スタンプ遊びをするのも楽しいですよ。



お手伝いをやってみよう

配膳・あとかたづけ

台所でのお手伝いとして実施しやすいのは、食事の準備やあとかたづけです。食事の前後にテーブルをふく、はしや皿を並べる、食べ残した食器を運ぶなどです。まずは自分の分をやってもらうことから始め、慣れてきたら家族の分もやってもらうようにします。食器のあとかたづけは、洗ったあとにふくことから始め、食器の扱いに慣れてきたら洗うことにもチャレンジしてみましょう。

