

2021 年度

No.2

大沢幼稚園

山口 愛里



園生活にもそろそろ慣れてきた様子ですが、この時期は突然体調を崩してしまう子どももいます。子どもたちの表情や食欲などの変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきたいと思えます。

朝ごはんを食べよう！

☆朝ごはんを食べる大切な理由☆



正しい生活のリズムを作る

「早寝、早起き、朝ごはん」

朝ごはんを食べることは、1日の生活リズムをととのえます。

やる気と集中力が出る

朝ごはんを食べる→体温が上がる→脳が目覚める

脳にエネルギーを補給

朝ごはんを食べると体と脳にエネルギーが送られ、元気が出る。

朝のトイレがすっきり

朝ごはんを食べると、お腹の中も動きはじめるのでトイレに行きたくなる。便秘がなおって、お腹もすっきり。



〈おやつは栄養を補うものにしましょう〉

子どもは、1回に食べる量が少ないので、食事だけでは十分に栄養を摂ることができません。

そこで、足りない栄養を補うために与えるのがおやつです。

おやつは、お菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。

子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬるサンドイッチなどがおすすめです。

市販のお菓子にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いですね。



〈一日に必要な栄養量の目安〉

3～5歳児は一日1275kcal、1～2歳児で925kcal(ともに男女平均)必要とされています(日本人の食事摂取基準2015より)。昼食+おやつで3～5歳児は一日のうちの40%を、1～2歳児は50%を摂取することが目安とされています。幼稚園の給食だけでは一日に必要な分を摂取できません。

お家で朝食やおやつ、夕食をしっかり食べましょう。



<身体が目覚める春野菜>

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。タケノコ、フキ、ナノハナ、セリ、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないから…。

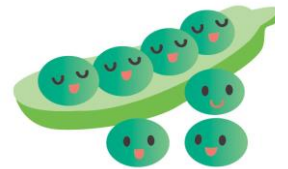
旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう。



ソラマメ

これから初夏に向けてのみ出回る旬のソラマメ。

絵本「ソラマメくんのベッド」を担当の先生が読んでくれた後にさやむきをして、実際にソラマメの中を見てみると「ふわふわでやわらか！」実際に触って感触を楽しみました！



<6つの基礎食品群でバランスよく食べよう>

1群 魚・肉・豆・豆製品
筋肉や血液をつくる
たんぱく質が豊富



2群 牛乳・乳製品・海藻・小魚
骨や歯をつくる
カルシウムが豊富



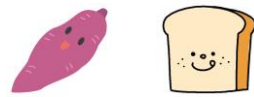
3群 緑黄色野菜
皮膚や粘膜を健康に保つ
カロテンが豊富



4群 淡色野菜・果物
病原菌への抵抗力を高める
ビタミンCが豊富



5群 ごはん・パン・麺・芋・砂糖
体を動かすエネルギー源の
炭水化物が豊富



6群 油脂・種実
効率のよいエネルギーになる
脂質が豊富



乳幼児にとって「何を食べるか」はとても大切ですが、それ以上に大切なのは「食事は楽しいこと」と認識させることです。そのためには食環境も大切です。

子どもが食事に積極的に向き合える環境づくりをするのは大人の役目です！

子どもたちが食事に集中できるように、食事中に座る椅子の高さを調節したり、子どもが持ちやすい食器をそろえたりするなど、細かい配慮をしましょう。

そして、何よりも大切なのは、テーブルを囲んで会話を楽しみながら食事をすることです。

