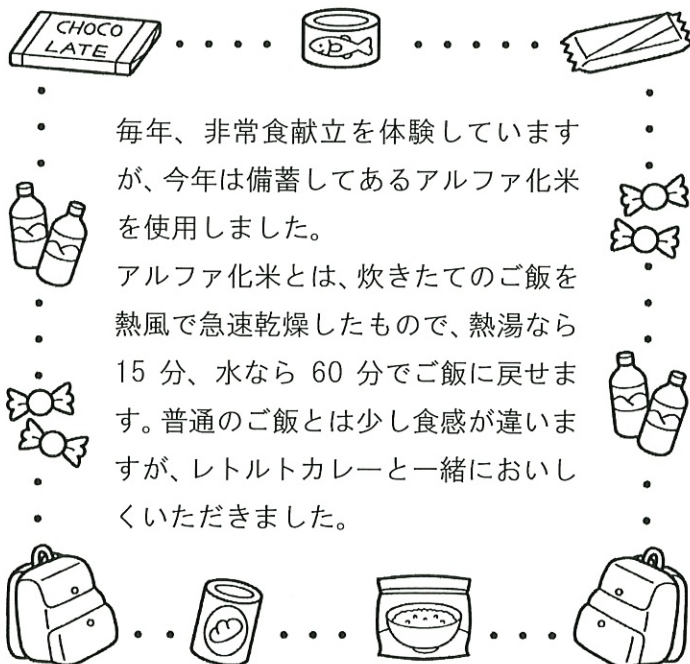


# 食育だより

令和6年 秋号  
しみず保育園

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 非常食を体験しました！



毎年、非常食献立を体験していますが、今年は備蓄してあるアルファ化米を使用しました。  
アルファ化米とは、炊きたてのご飯を熱風で急速乾燥したもので、熱湯なら15分、水なら60分でご飯に戻せます。普通のご飯とは少し食感が違いますが、レトルトカレーと一緒においしくいただきました。

## 食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひじから下が自由に動かせる高さに



背中がくっつかないようにクッションなどを入れても

イスの高さは足の裏が床にしっかりとつく位置に

## 食事と健康

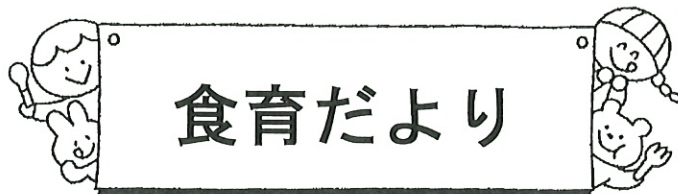
### 味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

#### 代表的なだし

- 昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。
- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。





# 食育だより

令和6年 夏号  
しみず保育園

梅雨が明けて、いよいよ夏本番ですね。暑さで食欲が落ち気味になるため、栄養と睡眠をしっかりとって、体力を蓄えていきましょう。

## 夏バテ予防の食事

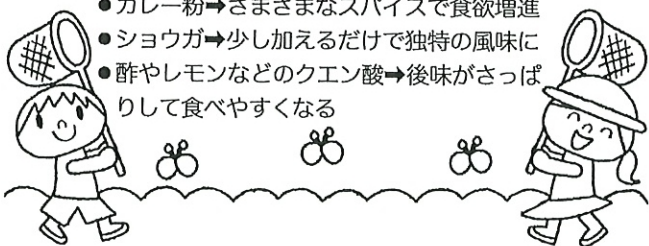
暑い日が続くと、体調を崩して夏バテを起こしやすくなります。食事を通じて夏バテ予防を行いましょう。

### 夏バテ知らずの丈夫な身体を作る栄養素

- たんぱく質（卵・肉・魚・大豆・牛乳）
- ビタミンC（野菜・果物）
- ビタミンB1（豚肉・レバー・枝豆・豆腐）
- ミネラル（海藻・乳製品・レバー・夏野菜）

### 落ちた食欲を取り戻す味つけ

- カレー粉→さまざまなスパイスで食欲増進
- ショウガ→少し加えるだけで独特の風味に
- 酢やレモンなどのクエン酸→後味がさっぱりして食べやすくなる



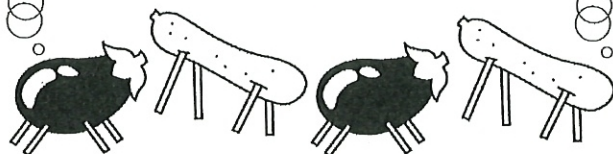
## お盆には精進料理を

### 行事の由来

お盆は祖先の霊をまつる行事です。きゅうりやなすに割りばしを刺して飾る物は馬や牛とされ、先祖が天から帰ってくる際に乗る物を表しています。

### お盆の行事食

お盆には、肉や魚を避け、野菜・穀類・山菜・豆類などを中心とした精進料理を食べます。精進料理は、ビタミンやミネラルなどを多く含むので、健康維持にも役立ちます。



## 食事と健康

熱中症とは、高温多湿な環境で体温調節機能が正常に働かなくなり、体内に熱がこもった状態になることをいいます。とくに乳幼児は体温調節機能が十分に発達しておらず、また、汗や尿となって体から多くの水分が出ていくため、より一層の対策が必要です。

### 【水分補給の目安】

- ・汗のかき具合を見ながら声をかけ、30分～1時間おきに水分をとりましょう。
- ・1回に50～100mlを目安にし、欲しがる時は、飲めるだけ与えましょう。
- ・麦茶や水が基本です。

### 【しっかり水分補給したいタイミング】

- 起床後
  - ・起床後、水分をとりましょう。
- 朝ごはんを食べて栄養だけでなく水分や塩分もとりましょう。
- 遊びの前、途中、後
  - ・熱中症対策は、屋内でも十分に注意しましょう。
  - ・暑さや喉の渇きを自分で伝えることのできない乳幼児は、休憩や水分補給をこまめにして、体調不良のサインを見逃さないようにしましょう。
- 入浴の前後
  - ・入浴後は、たっぷりと水分補給をしましょう。



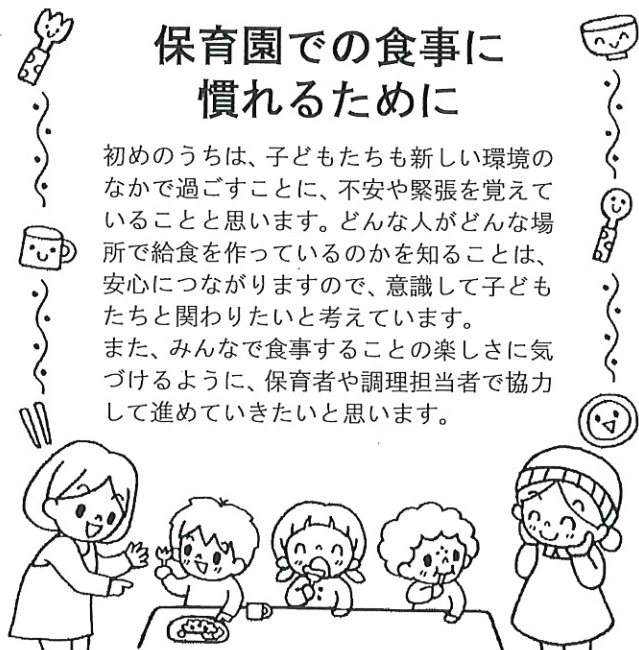
# 食育だより

令和6年 春号  
しみず保育園

春は過ごししやすい季節ですが、これから夏に向けて気温も湿度も上がり、体調を崩しやすくなります。手を洗う習慣をつけ、感染症の予防に努めましょう。

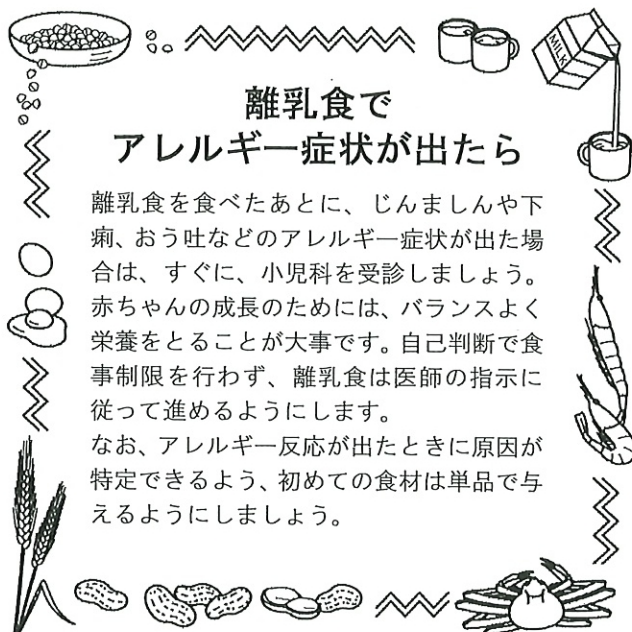
## 保育園での食事に慣れるために

初めのうちは、子どもたちも新しい環境のなかで過ごすことに、不安や緊張を覚えていることと思います。どんな人がどんな場所で給食を作っているのかを知ることは、安心につながりますので、意識して子どもたちと関わりたいと考えています。また、みんなで食事することの楽しさに気づけるように、保育者や調理担当者と協力して進めていきたいと思っています。



## 離乳食でアレルギー症状が出たら

離乳食を食べたあとに、じんましんや下痢、おう吐などのアレルギー症状が出た場合は、すぐに、小児科を受診しましょう。赤ちゃんの成長のためには、バランスよく栄養をとることが大切です。自己判断で食事制限を行わず、離乳食は医師の指示に従って進めるようにします。なお、アレルギー反応が出たときに原因が特定できるよう、初めての食材は単品で与えるようにしましょう。



## 食事と健康

今年の2月に小学1年生がうずらの卵を喉に詰まらせ死亡するという事故が起こりました。それを受け地区の保育園を対象にアンケート調査がおこなわれました。

その結果、誤嚥事故につながりそうな食材で、すでに給食から除去したのものとして、ミニトマト・うずらの卵・ぶどう・こんにやく・豆類・いか・ちくわ・かまぼこなどがあげられました。

どの園も食材を小さくカットしたり、落ち着いた雰囲気でするなどの対応をとっているようですが、「除去するものが増えることで、食に触れる機会が少なくなるのは残念」などの意見もありました。

どんな食材でも事故は起こる可能性があるため、よく噛んで食べることの大切さを伝えていきたいと思っています。ご家庭でもお子さんの食事の様子をチェックしてみてください。

### 【噛むことの効果】

◎食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助ける

◎体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、言葉の発音がはっきりする。血流がよくなり、脳が活性化する

◎病気の予防につながる

脳の満腹中枢が働いて食べすぎを防ぎ、肥満予防になる。唾液がたくさん出て、虫歯予防になる

# 食育だより

令和6年 冬号

しみず保育園

冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。また、風邪などの感染症が流行しやすくなりますので、室内の換気と加湿を心がけて冬を乗り切りましょう。

## 体を温める食べ物

鍋やうどん、雑炊、シチューなどは体を温めてくれる定番メニュー。長ねぎ、たまねぎ、しょうが、にんにくなどを使うとより効果的です。体が温まって血液の循環がよくなると、免疫機能が高まり風邪の予防になります。朝食にも温かいみそ汁やスープを添えるといいでしょう。



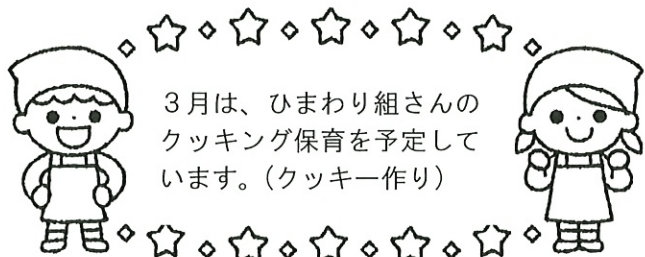
## 和風麻婆豆腐

### 【材料】

- 鶏ひき肉…60g ●絹ごし豆腐…1丁 ●万能ねぎ…少々
- しょうが…ひとかけ
- サラダ油 ●酒 ●砂糖 ●しょうゆ ●みそ
- かつおだし(顆粒) ●片栗粉 ●ごま油

### 【作り方】

- ①鍋にサラダ油を敷き、みじん切りにしたしょうがと鶏ひき肉を入れ、ほぐしながら炒める。
- ②肉の色が変わったら、食べやすい大きさに切った豆腐とひたひたの水を加える。
- ③煮立ったら、酒、砂糖、みそ、しょうゆ、かつおだしで味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④最後に、ごま油を回し入れ、細かく切った万能ねぎを散らす。



3月は、ひまわり組さんのクッキング保育を予定しています。(クッキー作り)

## おうちで食育

## みんなで食卓を囲もう

家族で食卓を囲み、一緒に食事を取りながらコミュニケーションをはかることを「共食」といいます。子どもが食について学ぶ身近な場所は家庭の食卓ですが、最近は家族と一緒に食事をとらずバラバラに食べる状況が増えているようです。みんなで食卓を囲む「共食」は食育のためにとっても大切な時間です。

忙しい中でも、休日の食事や日々の朝食を一緒にとるなど、工夫してみましょう。

### 共食のメリット

- 楽しく食べることができる
- 規則正しい時間に食べることができる
- 栄養バランスのよい食事をとることができる
- 協調性を育むことができる
- 食文化の継承につながる
- マナーを学べる



# 食育だより

令和5年 秋号

しみず保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## チャレンジ！食育

### 子どもと一緒に買い物

子どもを連れての買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などには一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。



#### 丸ごとの野菜を見る

「〇〇ちゃんが好きなブロッコリーだよ」「かぼちゃって、こんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察します。

#### 食べ物の名前を知る

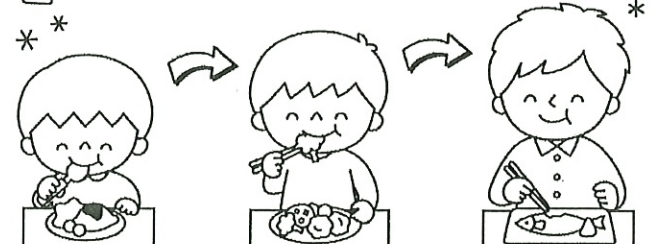
お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

#### 子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ？」  
「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな？」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。

### どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



### ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



# 食育だより

令和5年 秋号

しみず保育園

10月は季節の変わり目で寒暖差があり、体調を崩しやすくなります。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## チャレンジ！食育

### 子どもと一緒に買い物

子どもを連れての買い物は大変な時もありますが、実は食育のチャンスでもあります。時間のある週末などには一緒に買い物に行き、食に対する興味・関心を育てましょう。



#### 丸ごとの野菜を見る

「〇〇ちゃんが好きなブロッコリーだよ」「かぼちゃって、こんなに大きいんだね」などと話しながら、丸ごとの野菜を観察します。

#### 食べ物の名前を知る

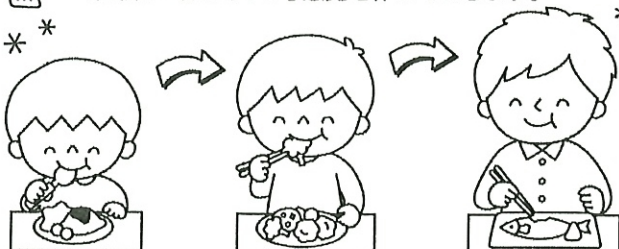
お店には、子どもにとって目新しいものがたくさん。「これなあに？」には、ぜひ答えて、食についての会話を広げましょう。

#### 子どもに選んでもらう

「好きなトマトは、どれ？」「レタスとキャベツ、どちらを買おうかな？」などと尋ね、子どもに選んでもらいましょう。自分で選ぶことで、食べる意欲につながります。

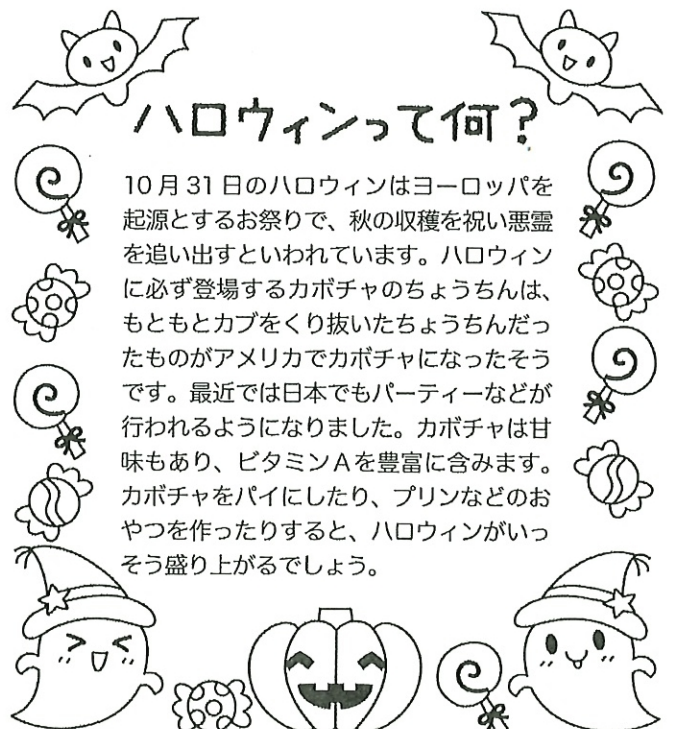
### どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいのです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



### ハロウィンって何？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すといわれています。ハロウィンに必ず登場するカボチャのちょうちんは、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでカボチャになったそうです。最近では日本でもパーティーなどが行われるようになりました。カボチャは甘味もあり、ビタミンAを豊富に含みます。カボチャをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう。



# 食育だより

令和5年 夏号  
しみず保育園

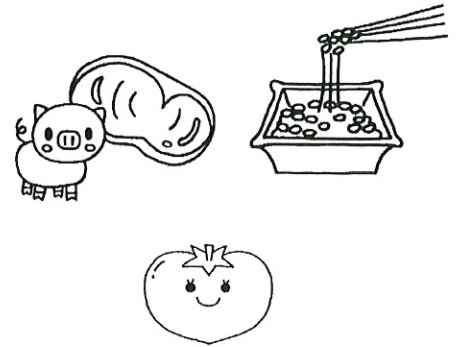
夏本番、厳しい暑さが続きます。夏野菜には水分やビタミンがたっぷり含まれており体のほてりをおさえ、暑い季節には体調を整える効果があります。旬の野菜を味わって元気に毎日を過ごしましょう。

## 夏バテを予防する食材

子どもは体温調節機能が未発達で、汗で水分を失いやすく夏場の体調管理には注意が必要です。

食べることが体づくりの基本ですから、夏バテになる前にしっかり栄養をとって対策しておきたいですね。

特にたんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、ビタミンCなどを積極的にとるとよいでしょう。



### 【おすすめ食材】

**豚肉・うなぎ**……たんぱく質と疲労を軽減するビタミンB<sub>1</sub>が豊富

**枝豆・チーズ**……枝豆はたんぱく質、ビタミン類のほか、体の水分量を調節するカリウムが豊富

**トマト・オクラ**……旬の夏野菜は栄養価が高いので、効率よく栄養をとれる

**大豆製品**……納豆や豆腐などの大豆製品は、たんぱく質やビタミン、食物繊維が豊富

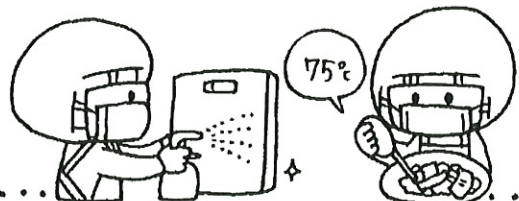
## 食中毒の種類と 家庭での予防

食中毒の中で発生件数が多いのは、サルモネラ菌やカンピロバクターなどによる細菌性中毒とウイルス性中毒で、この2種類で全体の約8割になります。

食中毒の予防は、細菌やウイルスを「つけない」「増やさない」「やっつける」ことが3原則です。そのためには家庭でも、調理前はしっかり手洗いを、調理後はすぐに食べる、食品は十分に火を通すなどに気をつけましょう。

保育園の給食では、レタスやトマトなどの生食する食材は、次亜塩素酸を含んだ酸性電解水を使用して殺菌しています。残留性が低く塩素臭がほとんど残らないので安心して食べることができます。

そのほかにも、哺乳瓶やおもちゃ、砂場などの殺菌や拭き掃除にも酸性電解水を使用しています。



# 食育だより

令和5年 春号  
しみず保育園

新年度がスタートし1か月半がたちました。新しい生活、新しい環境にワクワク、ドキドキしている子どもたち。毎日を元気で過ごせるように、おいしい給食づくりを心がけていきます。食事の時間が待ち遠しく、みんなで食べることが楽しみな子どもになってほしいと思っています。



## 食べきれる量で、嫌いな食べ物をなくす工夫を

幼児の場合、うまく咀嚼できなかつたり、初めての食べ物に戸惑ったり、苦みを感じるなどで、食べ物を嫌いになることが多いようです。食べやすい味付けや盛り付け、おいしそうに食べて見せるなどの工夫をしましょう。最初は食べきれる量で、「食べきれた！」という達成感が次回の食欲につながります。また「これを食べるとお肌がつるつるになるよ～。これは筋肉になるよ」などと効能を教えるだけでもよいでしょう。



## かんたん！朝ごはん

忙しい朝に料理をするのはなかなか難しいですが、脳を動かすエネルギー源であるブドウ糖がとれるごはん食がおすすめです。朝から面倒だな…という家庭でも大丈夫。具だくさんのスープや味噌汁に、おにぎりだけでも十分です。味噌汁やスープに入れる食材は前日に切っておき、朝は火を入れて味を調えるだけにしておくと簡単です。おにぎりはラップを使って握るとお皿も手も汚れず、洗いの量が少なくて済みます。



## 三角食べのすすめ

ひとつのお皿の料理を食べ終わってから次の皿へと、「ばっかり食べ」をしている子が多く見られます。苦手なものには手をつけないで残したり、好きなおかずだけでおなかいっぱいにならないよう、バランスよく順番に食べる「三角食べ」（ご飯⇒汁物⇒おかず⇒ご飯…）ができるように、ご家庭でも声かけをお願い致します。

※献立表、食育だより、お誕生会のメニューなどは保育園のホームページでもご覧いただけます。



# 食育だより

令和5年 冬号

しみず保育園

節分を過ぎると、暦の上では春を迎えますが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
風邪などの感染症予防のためにも手洗い・うがいを欠かさず、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



## 風邪には 消化のよい食事を

発熱、下痢などの症状を伴う風邪の回復には、十分な水分補給と胃腸にやさしい食事にします。  
おかゆは水分を多めにして、少量の塩を加えたものを。吐き気がなければ、やわらかく煮た野菜スープや卵がゆなどでもOKです。



## 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



## 子どもの食事Q&A

Q. 自分から食べようとしない3歳の子どもに食べさせてもよいですか

A. 甘えたい気持ちを満たすと自立に近づく

3歳という年齢から「自分で食べられるよね」と促したほうがいいのか悩みますね。真面目なお母さんほど「ここで甘やかしてはいけない」と思ってしまうかもしれません。  
この場合、食べさせてあげてを「甘やかし」と考えなくてもよいでしょう。  
自分でできることが増えていても、頑張りすぎて疲れてしまったり、うまくできなくてショックを受けたりして、甘えたいときがあります。  
甘えたい気持ちが満たされれば、だんだん自立していくはずですよ。



園では、昨年の秋頃からスチコンを導入しています。

スチコンとは、スチームコンベクションオーブンの略で、熱と蒸気で、焼く・煮る炒める・揚げる・蒸すなどの加熱調理を行う調理器具です。一度に大量の調理が

できたり、時間の短縮ができるため福祉施設、病院、ホテルなどで使用されています。

園の給食の“〇〇フライ”や“〇〇揚げ”などのメニューも、油で揚げていないものがほとんどなので、ヘルシーで身体に優しい料理が提供できます。

# 食育だより

令和4年 秋号  
しみず保育園

寒さが感じられる日が続く、冬がすぐそこまで来ているようです。この時期は旬の食材が豊富に出回ります。旬の食材を使った食事で、これからの寒さに備えていきましょう。風邪などの予防にこまめな手洗い・うがいも忘れずに。

## チャレンジ! 食育

先月、ひまわり組さんがホットケーキ作りに挑戦しました。自分たちで作ったホットケーキは、さらにおいしく感じたようですよ。

子どもが食への興味・関心を高めるきっかけになるのが、料理のお手伝い。発達段階に合わせて、子どもにできることをやらせてもらいましょう。こんなお手伝いはいかがですか。

### 1~2歳

野菜をちぎる、団子を丸める、泡だて器や菜箸などで混ぜる

### 3~4歳

卵を割る、ピーラーで野菜の皮をむく、ラップを使っておにぎりを握る

### 5~6歳

ホットプレートでホットケーキや目玉焼きを作る、ちぎった野菜を合わせてサラダを作る

## 丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

## 子どもの食事Q&A

Q. 2歳の子供ですが、ふりかけごはんしか食べません。栄養の偏りが心配です。

A. しばらくは見守りつつ、食べないものも食卓に

それしか食べない「ばっかり食べ」は2~3歳児に多く見られますが、多くの場合、ずっと続くわけではありません。成長の遅れや疲れやすい、口内炎などのサインがなければ、過度に心配せずに見守りましょう。

食べられないものも味や硬さ、見た目の雰囲気などを変えながら食卓に出し続けてみてください。そして大人がそばで一緒においしそうに食べてみてください。ふとしたきっかけで食べるようになることもあります。一口でも食べたら、思い切りほめてあげましょう。

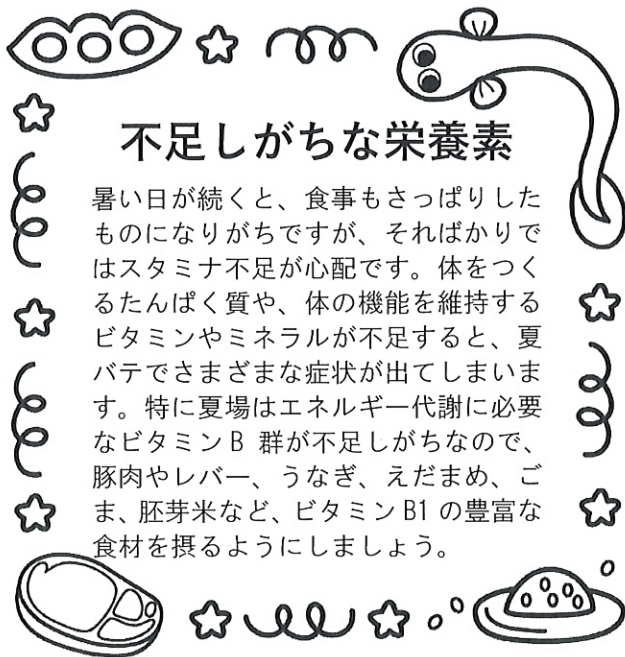


# 食育だより

令和4年 夏号

しみず保育園

暑い毎日が続いていますね。夏バテにならないためには、規則正しい生活と食事を心がけ睡眠をしっかり確保して、元気に夏を過ごしましょう。

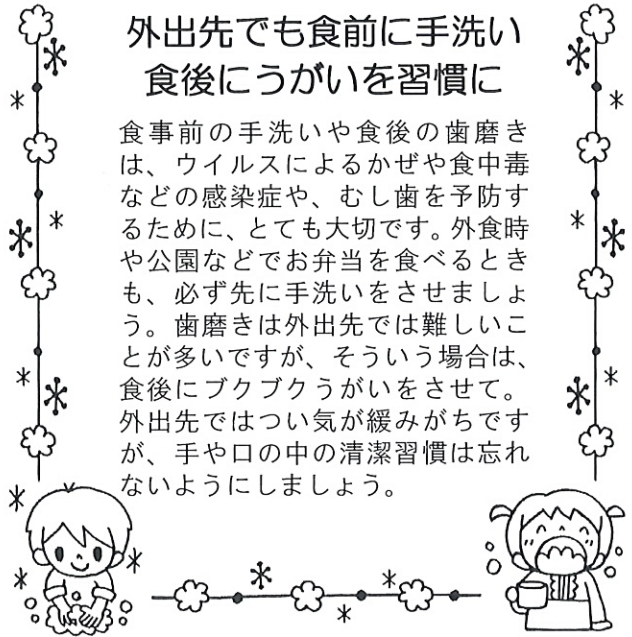


## 不足しがちな栄養素

暑い日が続くと、食事もしっとりしたものになりがちですが、そればかりではスタミナ不足が心配です。体をつくるたんぱく質や、体の機能を維持するビタミンやミネラルが不足すると、夏バテでさまざまな症状が出てしまいます。特に夏場はエネルギー代謝に必要なビタミンB群が不足しがちなので、豚肉やレバー、うなぎ、えだまめ、ごま、胚芽米など、ビタミンB1の豊富な食材を摂るようにしましょう。

## 外出先でも食前に手洗い 食後にうがいを習慣に

食事前の手洗いや食後の歯磨きは、ウイルスによるかぜや食中毒などの感染症や、むし歯を予防するために、とても大切です。外食時や公園などでお弁当を食べるときも、必ず先に手洗いをさせましょう。歯磨きは外出先では難しいことが多いですが、そういう場合は、食後にブクブクうがいをさせて。外出先ではつい気が緩みがちですが、手や口の中の清潔習慣は忘れないようにしましょう。



## 子どもの食事Q&A

Q. 食事に集中できず、落ち着いて食べられません

A. 原因を探ったうえで対処する

子どもが食事中にじっとしてられない場合は、様々な原因が考えられます。無理に座らせようとするのではなく、よく観察して、原因に応じた環境の見直しをしてみましょう。

- ・ 食事前に遊んでいたものが気になる
- ・ 足が床につかず、落ち着かない
- ・ おなかがいっぱい、もう食べたくない
- ・ ほかの家族が動いている姿が目に入って気が散る
- ・ 食事時間が長すぎて飽きてしまう



園庭ではキュウリ、トマト、なす、かぼちゃ、ベビーキャロットなどを育てています。

今年は長雨の影響で収穫量は少なかったですが、とれた野菜は、サラダや酢の物にしておいしくいただきました！

# 食育だより

令和4年 春号  
しみず保育園

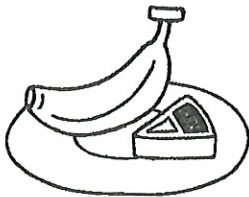
新年度を迎え1か月半がたちました。4月は泣いていた子ども、笑顔が見られるようになり、保育園での生活にも少しずつ慣れて落ち着いて過ごせるようになってきているようです。

保育園では、1~2歳児で1日の栄養摂取基準の50%、3~5歳児で45%を給食(おやつを含む)で提供することを目標としています。

## 朝ごはんを食べよう!

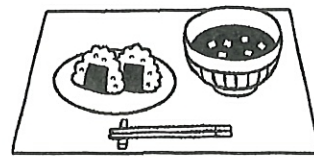
朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューを紹介します。

チーズやバナナなど、そのまま食べられるもの



前日の夕食の残りを温め直して

おにぎりとインスタントみそ汁で簡単に



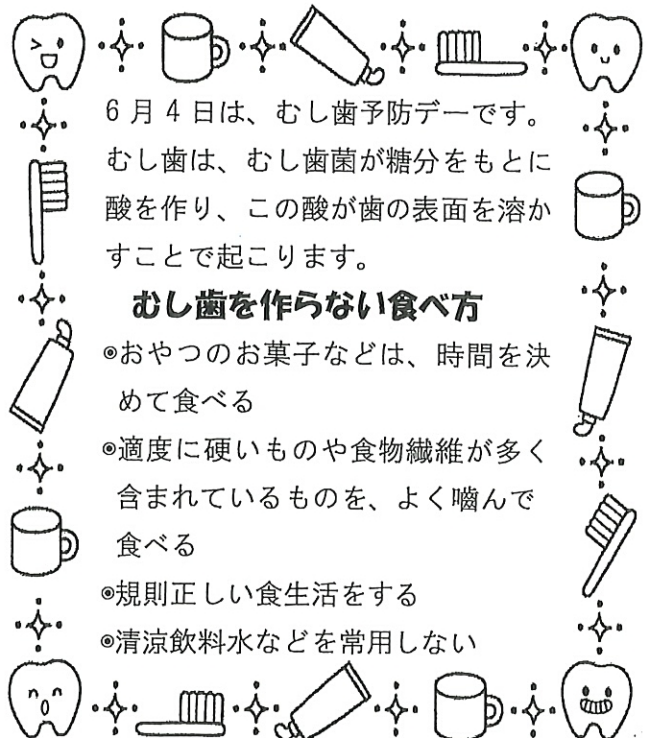
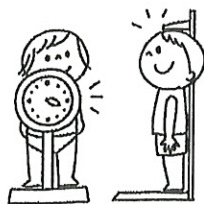
## 身体計測

保育園では、毎月身体計測を行っていますがそのうち年3回カウブ指数判定を算出しています。(2歳児以上 お便り帳に記入)

カウブ指数は  $\text{体重g} \div \text{身長cm} \div \text{身長cm} \times 10$  で計算できます。

16.5以上で太りすぎ、18.0以上(2歳児と5歳児は18.5以上)で太りすぎ判定となります。

神経質になりすぎることはありませんが、徐々に数値が上がってくるようなら注意が必要です。



6月4日は、むし歯予防デーです。むし歯は、むし歯菌が糖分をもとに酸を作り、この酸が歯の表面を溶かすことで起こります。

### むし歯を作らない食べ方

- ◎おやつのお菓子などは、時間を決めて食べる
- ◎適度に硬いものや食物繊維が多く含まれているものを、よく噛んで食べる
- ◎規則正しい食生活をする
- ◎清涼飲料水などを常用しない

\*6月には、ひまわり組のクッキー作りを予定しています。

\*献立表、食育だより、お誕生会のメニューなどは保育園のホームページでもご覧いただけます。

# 食育だより

令和4年 冬号

しみず保育園

2月は1年の中で一番寒い月ですが、節分を境に徐々に日が伸びて春になる準備が始まります。晴れている日は外で元気に遊び太陽の光を浴びましょう！



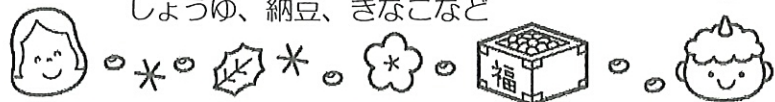
## 大豆製品を食べよう

大豆は「畑の肉」ともいわれ、たんぱく質を豊富に含んでいます。様々な食品に加工され日々の食生活に利用されていますが、若い世代の保護者の方は、大豆・大豆製品の摂取量が少ない傾向にあるそうです。

節分の豆まきをきっかけに、日本人の食生活に欠かせない大豆製品を積極的に取り入れていきましょう。

### 【大豆からできている食べ物】

豆乳、豆腐、油揚げ、がんも、おから、みそ、しょうゆ、納豆、きなこなど



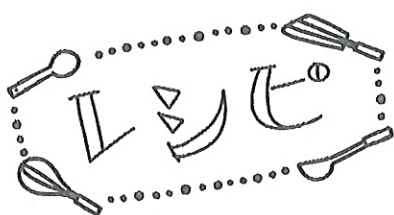
### 『食べたものはどこへいくのかな?』

先日、給食担当者による食育指導を行いました。

口から入った食べ物が、どのようにして体の中を通過して排泄されるのかを、体の中のイラストを使って説明しました。

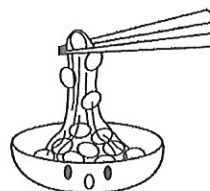
子どもの小腸の長さは約5mあり、ひもで示してみたら、その長さにとっても驚いているようでした。

また、うんちについても触れ、食べた物とうんちは深く関係することから、冷たいものやおやつばかり食べずに、ご飯や野菜、肉、魚など何でも食べることが大切だということも学びました。



### おすすめレシピ

## 五目納豆



#### ●材料

- ひきわり納豆・・・200g
- 玉ねぎ・・・50g
- しらす干し・・・20g
- ロースハム・・・25g
- プロセスチーズ・・・20g
- だし汁・・・100cc程度
- しょうゆ・・・適量

#### ●作り方

- ①玉ねぎとプロセスチーズはすりおろしておく。
  - ②ロースハムは細かく切っておく。
  - ③ボウルに全ての材料を入れ、だし汁としょうゆを加え味をととのえる。
- ※保育園では煮干しだしを使用していますが、かつおだしでもいいです。

# 食育だより

令和3年 秋号

しみず保育園

冬の足音が聞こえ始めた11月。朝晩冷え込むようになり、体調を崩しやすい時季ですが、寒いからといって部屋にばかり閉じこもらず、外に出て体を動かしましょう。体を動かすことで自然におなかがすいて食欲も増してきます。

温かく栄養満点の食事を十分にとって、病気に負けない体づくりに努めましょう。

## 非常食献立を体験しました！

9月に非常食献立を体験しました。

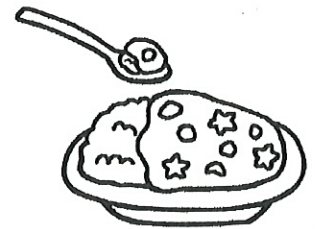
メニューは、ご飯、レトルトカレー、バナナ、紙パック入りの飲み物でした。

災害時用に保育園に保存している非常食を見たり、どんな時に、どのようにして食べるのか話を聞いてから食べました。

さくら組とひまわり組の子どもたちは、床に座り、椅子をテーブル代わりにして食べたのでいつもと違った雰囲気味わえたと思います。

普段の給食と比べて、量的に物足りなかったと思いますが、みんなおいしそうに食べてくれました。

レトルトカレーを見て「いつもおうちで食べているのと同じだ！」と言っていた子もいましたよ(^)



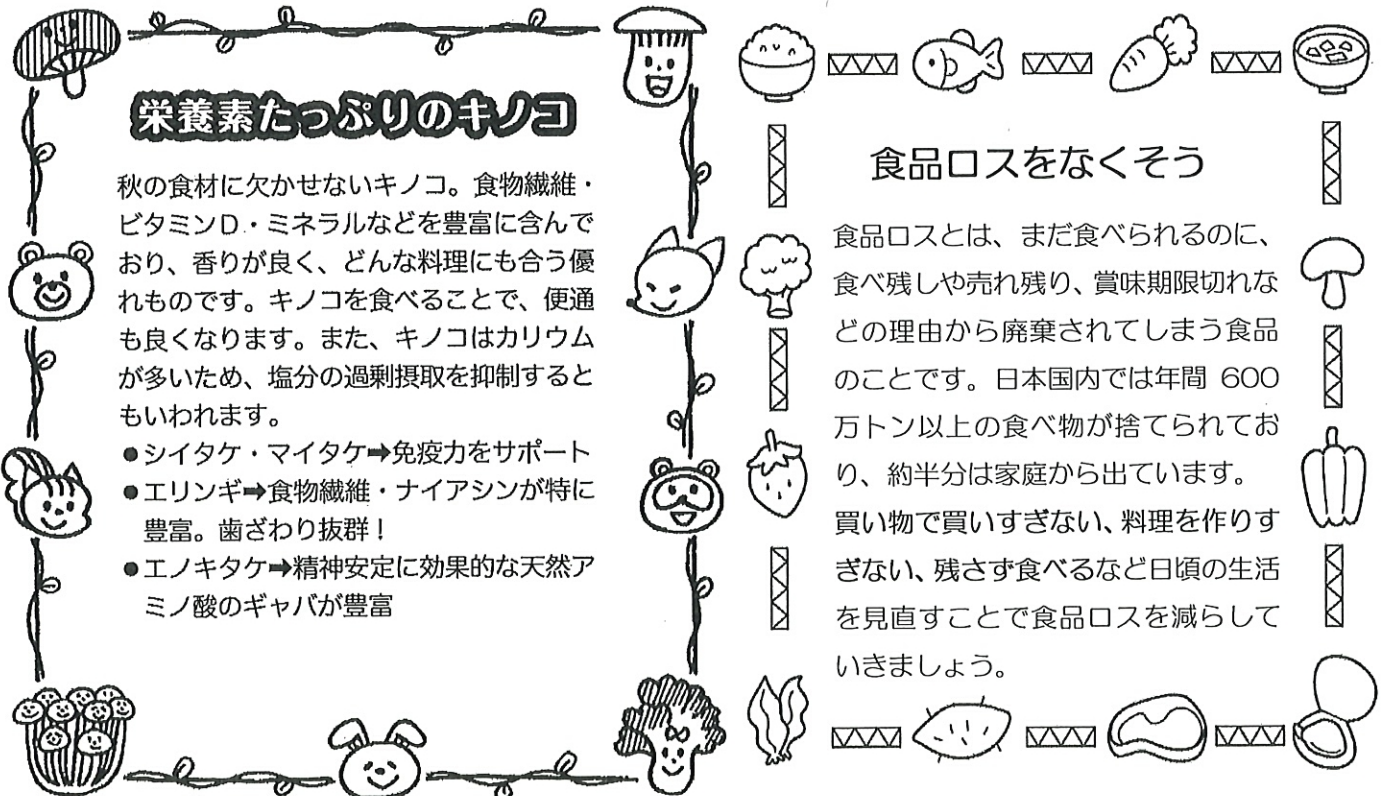
## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群！
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

## 食品ロスをなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに、食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなどの理由から廃棄されてしまう食品のことです。日本国内では年間600万トン以上の食べ物が捨てられており、約半分は家庭から出ています。買い物で買いすぎない、料理を作りすぎない、残さず食べるなど日頃の生活を見直すことで食品ロスを減らしていきましょう。



# 食育だより

令和3年 夏号

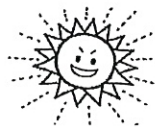
しみず保育園

ジリジリとした日差しが肌に刺さるほどの暑さです。暑いからと言って、冷たい飲み物や食べ物ばかりとっていると、栄養のバランスが崩れ、体調も崩れやすくなります。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

## ソフトドリンクの糖分

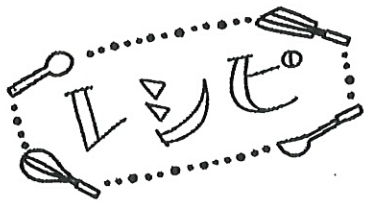
暑い夏、熱中症を防ぐためにも水分補給は大切です。一日に必要な水分量は、乳児で体重1kgあたり約150ml、幼児で100ml。体重15kgの子どもなら、1500mlもの水分が必要だということになります。

おすすめは、水か甘味を加えていないお茶。スポーツドリンクや果実飲料などのソフトドリンクは思った以上に糖分が含まれているので注意が必要です。それぞれの糖分の量を知り、子どもに与えすぎないように気をつけましょう。



### ソフトドリンクの糖分量目安

スポーツドリンク 500ml	31g(角砂糖約 7.8 個)
オレンジジュース 200ml	21g(角砂糖約 5.2 個)
野菜ジュース 200ml	15g(角砂糖約 3.7 個)



## おすすめレシピ

### ビビンバ

ご飯にのせても  
いいですよ



#### ●材料

豚肩ロース肉・・・300g	焼肉のたれ・・・適量
ほうれん草・・・200g	しょうゆ・・・適量
もやし・・・200g	酒・・・適量
にんじん・・・80g	サラダ油・・・適量
ねぎ・・・1/3本	
いりごま・・・適量	
にんにく・・・1片	

#### ●作り方

- 1.肉は細切りにし、みじん切りにしたねぎとすりおろしたにんにくを合わせ、酒としょうゆで下味をつける。
- 2.にんじんは千切り、ほうれん草は茹でて3cmの長さに切る。
- 3.フライパンに油を敷き、1ともやし、にんじんを炒め、焼肉のたれで味付けし、最後にほうれん草といりごまを入れて混ぜる。

# 食育だより

令和3年 春号

しみず保育園

新年度を迎え、園生活にもそろそろ慣れてきた頃ですが、この時期は突然体調を崩してしまいがちです。子どもたちの表情や食欲の変化に十分注意しながら、体調管理に気をつけていきましょう。

## 食事の量

### 1日に必要なカロリーは？

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1～2歳ならお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

### ●幼児の1日のエネルギー必要量 約半分

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal
6～7歳	1450kcal	1550kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より）



### ●1食の目安

	1～2歳	3～5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身1/3	鮭切り身1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大事です。	

### 不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。

## 腸の調子を 整えましょう

便秘のため、園で腹痛を訴える子どもが増えてきています。1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事です。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。



- ❖暑くなってくると、おしぼりや箸箱が汚れやすくなりますので、時々漂白するなどして清潔に保ちましょう。
- ❖メニューによっては、スプーンを使う場合がありますので、箸とスプーンの両方を準備してください。
- ❖園では、給食の時間に箸の持ち方や使い方を練習していますが、ご家庭でもご協力お願いします。



# 食育だより

令和3年 冬号

しみず保育園

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒い日が続いていますね。  
温かい具だくさんの汁ものなどで体を温め、1日を元気にスタートさせましょう。

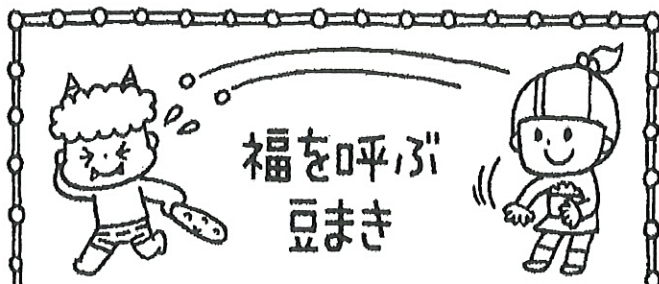
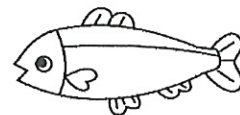
## ビタミンD不足に気を付けよう

新型コロナウイルスによる外出制限や感染予防のため、子どもの外遊びの時間が減っているという調査結果が出ているようです。そのことにより運動不足になるだけでなく、ビタミンD不足が心配されています。

ビタミンDは食事から摂取する以外に、日光に含まれる紫外線を浴びて生成されるので「太陽のビタミン」とも言われています。不足するとカルシウムが骨に沈着しにくくなるので骨軟化症や骨粗しょう症の原因になることがあります。乳幼児では、くる病、成長障害を起こすこともあります。

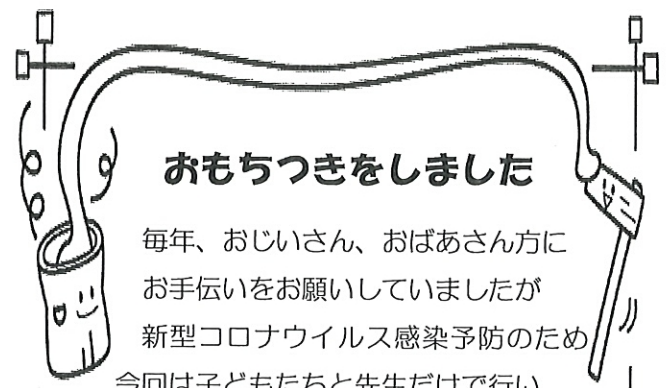
成長著しい子どもにとって、太陽光は欠かすことができないものなので、意識して外遊びの時間を作りましょう。

ビタミンDは、きくらげや干し椎茸などのきのこ類、鮭、まぐろ、鯖などに多く含まれています。



### 福を呼ぶ豆まき

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。そして、鬼をやっつけるために使われるのが、大きな豆=「大豆」です。ちなみに大豆は、生でまくと芽が出て縁起が悪いとされているため、必ず煎った豆を使います。地域により殻つきの落花生で豆まきをするところもあります。鬼役になったり、豆を投げる役になったり、「鬼は外、福は内」と声を出しながら楽しんでください。



### おもちつきをしました

毎年、おじいさん、おばあさん方にお手伝いをお願いしていましたが新型コロナウイルス感染予防のため今回は子どもたちと先生だけで行いました。

慣れないもちつきに、悪戦苦闘していた先生たちでしたが、子どもたちの「よいしょ！よいしょ！」のかけ声に励まされ無事につき終わることができました。

一口サイズに切ったおもちを、ごまだね、きな粉、しょうゆなどでいただきました。つきたてのおもちは、やわらかくてとってもおいしかったですよ(^^)