

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。