

食育だより

令和4年 春号
しみず保育園

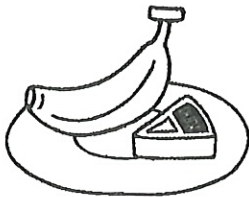
新年度を迎え1か月半がたちました。4月は泣いていた子ども、笑顔が見られるようになり、保育園での生活にも少しずつ慣れて落ち着いて過ごせるようになってきているようです。

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!

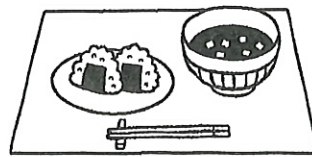
朝ごはんは1日のパワーの源。朝ごはんを食べると体温が上がり、体の働きが活発になり、集中力もアップします。健康のためにも、脳の働きを高めるためにも、しっかり朝ごはんを食べましょう。朝ごはんを食べたいけれど、時間がない。そんな時におすすめのメニューを紹介します。

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



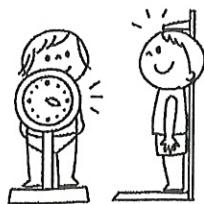
身体計測

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。