



給食だより

令和元年 9月
栄養士 照屋恵美



子どもの肥満とやせ

近年、子どもの肥満とやせは増加傾向にあります。幼児期後半の3～5歳頃に増えだすことがわかってきています。子どもの肥満は、成人に移行する率が高く、幼児の頃から食べ過ぎる習慣がつくと、肥満を解消しにくく、脂肪がたまりやすい体質になり、その結果生活習慣病になるリスクが高くなるといわれています。また、やせ傾向に対しては、栄養が十分に摂取できずに成長に支障をきたす心配があります。肥満もやせも早期の食生活および生活習慣の見直し・改善が必要となってきます。

肥満の原因となる食生活とその対策

- ① 大食い・早食い・夜食・朝食抜き・・・一日3食、規則正しく、よくかんでゆっくり食べましょう。
- ② ジュース・清涼飲料水をよく飲む・・・糖分を多く含んでいるので、飲みすぎに注意です。
- ③ おやつを食べすぎ・・・おやつは量を決めて、お皿などに取り分けてあげましょう。
- ④ ごはんやパンなどの炭水化物が大好き・・・炭水化物は食事全体の60%くらいに抑え、食物繊維の多い野菜なども積極的にとるようにしましょう。



食事とおやつは バランス良く



間食（おやつ）の意味

子どもが一度に食べられる食事の量は限られているため、間食（おやつ）で栄養を補うことが必要です。

でも、『間食（おやつ）＝お菓子』ではありません。間食（おやつ）は食事の一部と考えましょう。

～ おやつの与え方のポイント ～

- ① 時間と量を決めて食べましょう
- ② スナック菓子やジャンクフードばかりではなくたまには手作りおやつも！
- ③ 保育園から帰ってきて、夕飯まではお腹が空く時間帯です。甘いお菓子ではなく、一口おにぎりや小魚、チーズや牛乳など栄養があつて食事に影響のないおやつで補いましょう。

新米でおにぎり作り



★じゃこ天おにぎり★ 青しそなどを入れても美味しいですよ～
《材料》ご飯・じゃこ・天かす・糸かつお・めんつゆ・ゴマ油・ごま
《作り方》

- ① フライパンにごま油を入れてじゃこを炒める
- ② ご飯に①と天かす・糸かつお・ごまを加えめんつゆで味付けする。

最初はうまく握れないかもしれませんが、自分で作ったおにぎりの味は格別だと思います。多少いびつな形でも、食べる時に中身の具は何か？このおにぎりはだれが作ったのかな？など楽しい話題につながることでしょ。作ったおにぎりとお水筒を持って、お庭や公園で食べてみるといつもと違った気分も味わえますよ！ぜひ、お子さんと一緒におにぎり作り楽しんでみてください。