



月ペロリ通信月

【 7月の食育だより内容:幼児期(3-5歳児)の食事・朝食の大切さについて 】

勝連学校給食センター
(978-2103)
栄養士:浅野 梢

暑い日が続いてますが…体調崩されていませんか?
子供達も初めての給食月久しぶりの給食月を楽しみにしているようです。
苦手な給食やおやつが出て先ずはひと口♪と食べてみたら「食べれたあ♪」という声も聞こえます。
周りのお友達から刺激を受けて、苦手なものに挑戦する姿はとてたくましく思います。
少しずつ一歩ずつ日々子供たちの成長が見られて、私も給食やおやつ時間に幼稚園に回るのが楽しみです♪
是非お家でも給食時間やおやつ時間の話をしてみてください。
食に興味を持つことはとても素晴らしいことです♪
これからも食べる事の楽しさを伝えていきたいです♪



【 幼児期(3-5歳児)の食事について 】

幼児期(3-5歳児)の食事は乳児期同様引き続き薄味が基本ですが、歯ごたえのある食べ物を提供しましょう♪幼稚園でも給食やおやつ時間に歯ごたえのある食材を提供しています。
栄養バランスも大切です。体重1kgあたりのエネルギーや栄養素は、大人の2~3倍必要時期です。1日3回の食事が大切になります。しかし、子どもの小さな胃袋では、1日3度の食事だけで十分栄養を取ることができません。その為「間食」が必要になります。
幼児の間食は、大人のおやつのようにスイーツ(甘いもの)である必要はありません。
昼食に取れり切れなかった栄養素や水分を補うように間食を決めています。

【 朝食について 】

『早寝早起き朝ごはん』が重要視されていますが、1日に3食のうち、特に一日の始まりの朝食は欠かせません。
生活リズムを整えるためには1日3食の食事時間を決めましょう♪特に、朝食は一日の始まりの大切な食事です。
毎日同じ時間に朝食をとることで食事をとる前から消化酵素が出てきます。
早寝早起きで、朝から空腹で食卓に着けるようにしたいものです。
また、幼児が一人で食べる食卓は楽しさが半減します。好きなものだけ食べて食事を終わらせてしまい、好き嫌いの物になるともいわれています。たとえ大人と一緒に食べなくても食卓と一緒に食べる事が、楽しくバランスの取れた食卓につながります。



おいしいきゅうしゃく



お弁当を楽しくするワラワザ

子どもの嫌いな物は

嫌いな食べ物はすりおろして、卵やひき肉料理の中に混ぜてみると、案外うまくいきます。はじめは、そこから。「〇〇ちゃんニンジンを食べられたね!ほんとうは今日のハンバーグに入ってたんだよ。やったね!」という言葉で、園から帰ってきたら、かけてあげてください。



快食・快眠・快便

朝食をしっかり食べると「ウンチ」が出やすくなって、一日を元気に過ごせます。規則正しい生活リズムを身につけて、元気な体をつくっていきましょう!



いっしょに料理を

おうちでもできるだけいっしょに料理をしてみましょう。家事や調理の手伝いに興味をもった子どもは、苦手な魚・野菜料理にも関心をもって、食べる機会と量が増えると言われていきます。また、親子間の交流にも役立ちます。



夏を元気に過ごすための食生活のポイント

<p>あさ かなら 朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 ●朝ごはんを抜くと、熱中症になりやすくなります。 		<p>なつ や さい 夏野菜をしっかり食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 ●夏が旬の野菜や果物には、体を冷やす効果があります。
<p>すい ぶん こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 ●汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 		<p>つめ もの 冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ●アイスや清涼飲料水など、甘くて冷たい物をとり過ぎると、食欲が落ち、夏バテの原因にもなります。 ●冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れ、胃腸をいたわりましょう。