



9月の給食だより

平成26年9月
うるま市保育課

みなさんこんにちは。まだまだ暑い日が続きますが、あっという間に9月、入園・進級からもう半年が過ぎました。子どもたちの成長は著しく、この半年で保育所給食にも慣れてきて、食事の食べ方にもいろんな成長がみられたと思います。また、10月の運動会に向けて、どんどん活動量も増えていきますね。そんな子どもたちの心や体の成長の支えとなるような給食づくりに職員一同努めたいと思います。ご家庭でも、子どもたちが運動会練習を頑張れるよう、早寝・早起き・朝ごはん、励ましの声掛けをよろしくをお願いします。

さて、今回は5月に皆様にご協力いただいた公立保育所入所児童の生活習慣等調査の集計がひと段落つきましたので、食生活の項目から一部抜粋して掲載したいと思います。調査へのご協力ありがとうございました。

～生活習慣等調査結果(一部抜粋)～

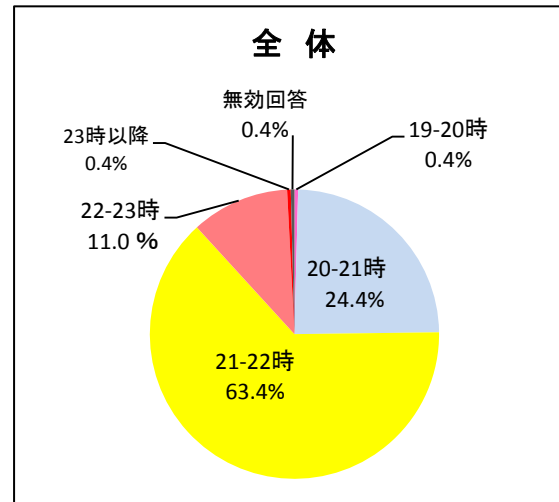
((就寝時間について))

睡眠は、心身の健康を守るために重要な生活習慣の一つです。近年、日本人の睡眠不足や睡眠の質の低下等による健康障害が問題となっていることから、厚労省は今年4月に『健康のための睡眠指針』を作成しています。

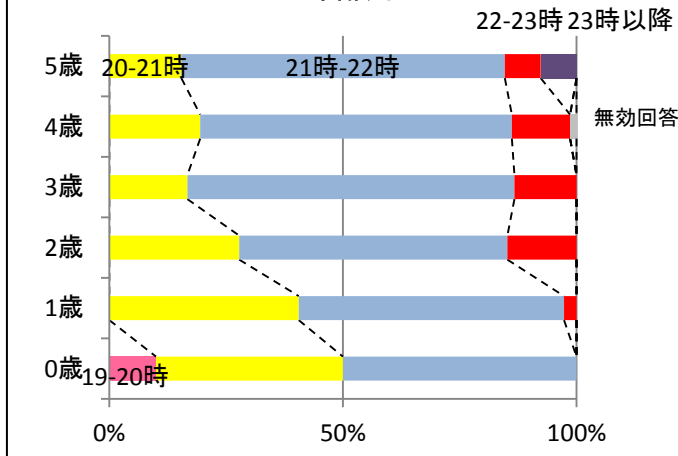
睡眠の大切さを再確認し、家族全員で早寝早起きの習慣を身に付けたいものです。

全体でみると

- ・21時～22時に寝ている子どもが一番多い(63.4%)。
- ・21時までには寝ている子どもは24.8%しかいない。
- ・22時以降に寝ている子どもが11.4%いて、そのうち0.4%は23時以降に寝ている。



年齢別



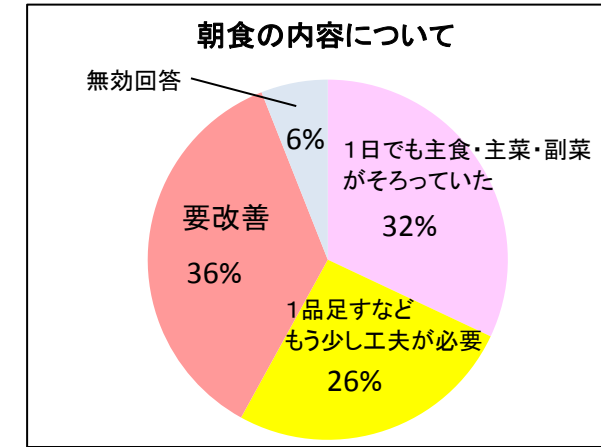
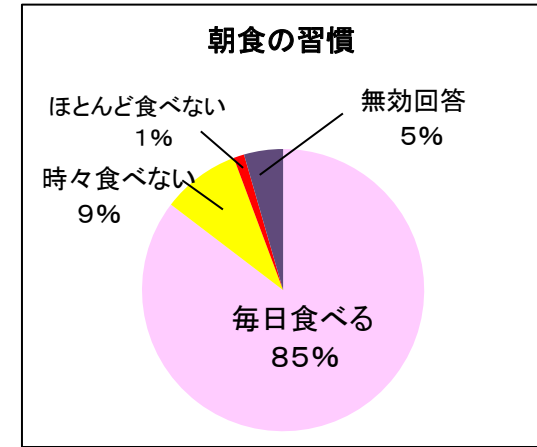
年齢別にみると

- ・21時までには寝る子どもの割合は年齢が上がるごとに減少している。
- ・0歳児には22時以降に寝る子どもはみられないが、1歳以降は各年齢に22時以降に寝る子どもがみられる。

乳幼児期は脳の発達において重要な時期であり、脳の発達には十分な睡眠が必要不可欠です。

仕事をしていると、21時までには寝かすのは至難の業だと思えますが、健全な生活リズム作りはお子さんへの一生のプレゼントと思い、頑張っていたきたいと思います。

((朝食について)) 朝の光を浴び、質の良い朝ごはんを摂ると、生活リズムを整えたり子どもの成長を促進したり、いい事がいっぱいあります。朝食欠食の弊害については言うまでもありませんね！



2日間の食事記録から

- ・朝何も食べていない子どもはほとんどいない
- ・1日でも主食・主菜・副菜がそろっていた朝食をとっていた子どもは32%
- ・お菓子や飲料、食品のみの摂取など改善が必要な子どもが36%

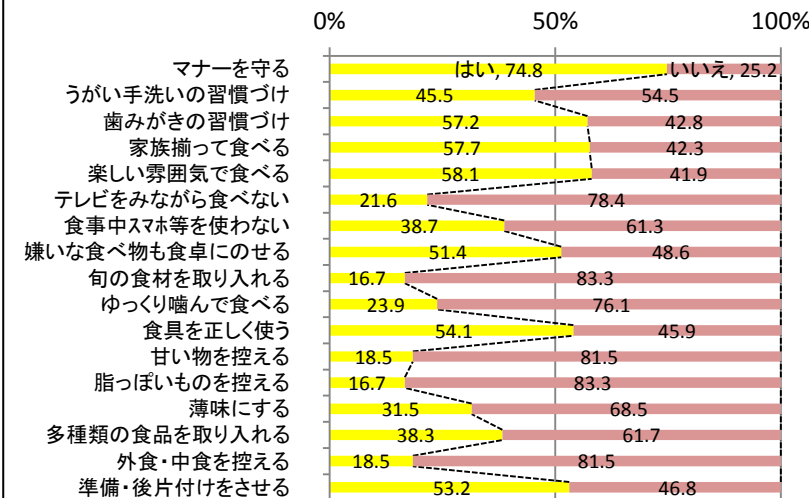
朝ごはんを大切に意識の高まりから、朝何も食べない子どもはほとんどいません。しかし、いくら保護者の意識が変わっても忙しい生活状況が変わるわけではなく、朝食の質や量はまだまだ改善が必要な状況です。

必要とするエネルギーや栄養量が多い子どもの食事は、1食の重みが大人とは違います。家庭での朝食摂取の現状をみると、保育所給食の意義を再度考えさせられます。家庭だけでは補えない栄養素を美味しく楽しく提供できるよう、これからも頑張りたいと思いました。また、ご家庭でもなるべく質の良い朝食を摂っていただけるよう、簡単な朝食レシピの情報提供にも力を入れたいです。

((お子さんの食生活で気を付けている事))

正しい生活習慣は、家庭と保育所の両輪で毎日繰り返し実践する事で段々と身に付いていきます。年齢に応じ身に付けたい生活習慣を無理なく根気強く実践できるよう、私達大人の日々の関わりは大切です。

次の事に気を付けていますか



- ・一番関心が高かったのは「マナーを守ること」で74.8%の方が気を付けていると答えた。
- ・全体的に気を付けているという回答率が低かった。



家族で食卓を囲んでいても、テレビをつけていたり、大人がスマホをいじっていたら子どもにとっては1人で食べている事(孤食)となんら変わりません。子どもは食事を通していろんな事を学んでいます。家族で食卓を囲み共に食べる事の大切さを再確認し、家庭での食事の時間を大切にしたいですね。