



給食だより

平成21年11月1日 会津報徳保育園

日に日に寒さが増し、随分と日も短くなりました。段々と冬を感じる今日この頃です。11月はりんご狩りや焼き芋会など、お外での行事も色々あります。寒さに負けてなんかいられませんね。また、11月はお餅つきがあります。もち米をふかして、うすときねで子ども達も参加してお餅をつきます。手作りのあんこや汁もちなど色々なお餅が食べられるとあって、子ども達もとても楽しみにしている行事です。

今月も楽しい行事がたくさんあるので、風邪などひかないよう、体調管理には十分気を付けましょう。ビタミン不足だと風邪をひきやすくなるので、果物や野菜を食べるように心掛けて下さい。大根・かぶ・ねぎなどの冬野菜は体を温める働きもあるのでお勧めです。

4月から比べて、子ども達の身長・体重が大きくなりましたので、保育園での栄養給与目標量が変わりました。

未満児

エネルギー	たんぱく質	脂質
550kcal	14~27g	12~18g

以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質
450kcal	16~32g	14~21g

*カルシウム・鉄・ビタミン類・食塩相当量は4月からの数値と変わりません。

今月の予定

- 6日 りんご狩り(さくら)
- 11日 焼き芋会
- 21日 もちつき
- 27日 お誕生会

今月の目標

実りの秋を感じよう

*材料の都合により献立が変わることがあります。

お子さんの体重と身長を知っていますか？

近年、子どもの肥満が増えています。飽食の時代と言われているように、食べ物が身の回りにあふれているからかもしれません。つい食べ過ぎてしまったり、カロリーの高いものばかり食べてしまっていないでしょうか。逆に食が細かったり、好き嫌いが多かったりしてやせすぎでも困ります。大事な成長期に十分な栄養が行き届かなくなってしまうと、太りすぎや、やせ過ぎについて考えてみましょう。



太りすぎ、やせすぎ、なぜいけないの？

子どもの肥満は脂肪細胞の数が増えるのに対し、大人は脂肪細胞の数はそのまま、ひとつひとつの細胞が大きくなるといわれています。2歳ぐらいまでに細胞を肥満化させてしまうと、大人になっても肥満が続いてしまいます。体脂肪が過剰に蓄積されていると、からだのいろいろな機能に障害が発生しやすくなります。

⇒生活習慣病(高脂血症・糖尿病・高血圧)
動脈硬化 脂肪肝 心臓病
関節痛 心理面における問題

やせすぎはエネルギーとなる炭水化物が不足し、さらにそれを補う脂肪も不足している状態なので、エネルギーが不十分となり、体力減退や疲労感などが現れてきます。いきすぎるとこんな症状も出てきます。

⇒貧血 便秘 拒食症の可能性も
精神面における問題



カウプ指数 = 体重kg / (身長m)²

发育状態	カウプ指数
やせすぎ	13未満
やせぎみ	13以上~15未満
標準	15以上~19未満
太りぎみ	19以上~22未満
太りすぎ	22以上

☆乳幼児の肥満度を測る目安です。実際に当てはめて計算してみましょう。

成長期の子どもの体づくりは、3度の食事ですっきりとエネルギーを補い、運動して遊ぶことが大切です。見かけ上の過食があつたとしても、間食1回、食事3回の生活リズムが整っていて戸外で十分に運動したり遊んだりすれば、肥満化しません。健康的に脂肪を利用しましょう。

ダラダラ食い・ダラダラおやつには気をつけて



1日1回 3時のおやつ