

給食だより



平成31年2月1日

会津報徳保育園

2月3日は「節分」で立春を迎え、暦の上では春ですが、まだまだ寒さが続きます。

節分は1年間の無病息災を願う行事です。このような日本の伝統文化や風習を通じて子ども達には感性を養ってもらいたいです。ご家庭でも、「鬼は外～。福は内～」と大きな声で豆まきをしてみてください。



食育活動♪

だんごさし(全園児)

会津の小正月の伝統行事「だんごさし」を行いました。色とりどりの団子を、さくら・たんぽぽ・もも・ぞうグループのお友達が丸めてくれました。出来た団子は、鯛、小判などのせんべいと一緒にミズキの枝にさしました。皆、上手に団子を丸めていました。

さつまいものホイル巻き(もも)

おやつで食べる、さつまいものホイル巻きをしました。何度か行っているので、皆、もう、お手の物!! ホイルからはみ出さずに、上手に包むことができました。



★カウプ指数って知っていますか？

カウプ指数とは、乳幼児向けに成長のバランスを身長・体重から計算しようと考案された指標です(肥満・痩せなどの判定ができる)

今年の冬はなかなか雪が積もらず、雪遊びができません。園では、天気の良い日などは園庭で遊んでいます。子どもたちは少々運動不足の様に感じられます。食事(エネルギー)より消費が少ないと肥満になりやすいです。肥満になると生活習慣病のリスクも高くなります。まず、カウプ指数をだして、成長のチェックをしてみましょう。



カウプ指数 = $10 \times \text{体重(g)} \div \text{身長(cm)} \div \text{身長(cm)}$
(乳幼児向け)

※生後3ヶ月までは身長・体重とも急速に増加する時期なのでこの方式では判定できません

- ・3ヶ月～.....16～18
- ・満1歳～.....15.5～17.5
- ・満1.5歳～2歳...15～17
- ・満3歳～5歳...14.5～16.5

正常

* 2ポイント増までが「やや肥満」
それ以上は「肥満」

◎お子さんの成長で気になることや計算の方法が分からない時は栄養士・担任まで気軽に声をかけてください

【例】 4歳 109.8cm・19.8kg
 $10 \times 19800 \div 109.8 \div 109.8 = 16.42$
なので正常

今月の目標

食事のマナーを
きちんと守ろう

今月の予定

- 2日 豆まき
- 7日 納豆まぜ(さくら)
- 11日 建国記念の日
- 14日 バレンタインケーキ
- 15日 お誕生会
- デコレーション(さくら)
- 22日 食堂ごっこ
- * さくら・たんぽぽ・もものお友達は
エプロン・三角巾の準備をお願いします

