

キッチンだより



2019年



北白川いずみ保育園

朝夕 涼しくなってきました

秋がやってきました！食欲の秋です。収穫の秋です。

実りに感謝しておいしい旬のものをたくさんいただきたいですね！



8 月末にはメキャベツさん・キャベツさんかき氷をしましたが、涼しくなっていてちょっと残念でした。でも子どもたちは喜んで食べていました。

13 日は中秋の名月です



おやつの際にだんごパーティーをします。

ポテトさんはきな粉団子

メキャベツさんはオレンジ団子

キャベツさんは抹茶団子 を作ります。

キャベツさんは小豆も焼き、あんこも作ります。



19 日はお弁当の日です。

ポテトさん以上お弁当をお願いします。

まだ暑い日がありますので、お弁当は必ずその日の朝に作ったものを入れるようにしてください。

生野菜やチーズなどは入れないようにしてくださいね！デザートフルーツもお楽しみ程度の少量をお願いします。

レモンさん・カブラさん・トマトさんは給食があります。

豚カレー丼・みそ汁・フルーツ（梨）です。



子どもの肥満

子どもの肥満は予防がとても大切です。

肥満児になりやすい食生活は

- 朝食が簡素
- 野菜不足
- 夜食、就寝が遅い
- おやつのだらだら食べ（袋ごと与えたり、好きに食べられる環境がある。）
- 主食の重ね食べ（麺類とご飯類を一緒に食べるなど）
- 大皿盛りでバランスが不良（好きなものばかり選んで食べる）

当てはまる数が多いほど肥満になりやすくなります



肥満を予防・改善する食生活のポイント

○野菜好きな子どもに育てる（野菜料理を食べるメリット）

- エネルギーが低くたくさん食べても肥満になりにくい
- ビタミン・ミネラルがタンパク質・炭水化物の代謝を助ける
- 食物繊維が血糖上昇を緩やかにして肥満を予防する
- 咀嚼してゆっくり食べられる
- おなかの調子を整えて便秘をよくする

○主食は適量を食べる

1 食の主食量の目安

2～3 歳児 ごはん80～100g 食パン6枚切り1枚まで うどん2/3玉まで

4～5 歳児 ごはん100～125g 食パン6枚切り1枚～5枚切り一枚

うどん1玉弱まで

○大皿盛りにしない

- 好きなものをたくさん食べ、嫌いなものを食べない習慣がつきやすい
- 子どもの食べている量や内容を親が把握しにくい
- 個別に盛り付けると嫌いなものでも食べるチャンスがある
- 好きなものも適量を守ることができる

○おやつの食べ方

- 時間を決めて、袋菓子も1回分をお皿に入れて。
- 牛乳・ジュースの飲みすぎはエネルギー過剰摂取になるのでのどが渇いた時の水分補給はお水かお茶にしましょう。

○規則正しい生活リズムも大切です

早寝・早起き・朝ごはんが基本です！



そして家族と一緒に食卓を囲んで、同じ料理を食べることがとても大切です。

食事が楽しくなり、コミュニケーション能力が養われ、食事のマナーも身につきます。苦手なものも食べるチャンスができ偏食も減っていきます。

(文 くみ)