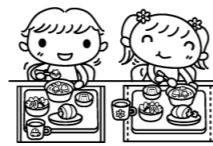


# 給食だより



誠和会調理部会  
平成30年12月  
あさひ子ども園

いよいよ12月、今年もあと1ヶ月となりました。クリスマス会やもちつき会、お正月と楽しいことがいっぱいです。朝晩の冷え込みも増し、体調を崩しやすくなる季節です。風邪に負けないように、しっかりとご飯を食べ体力をつけておぎましょ。

## 1日に子どもたちってどれ位、食べればいい？

【1日に必要な量】	エネルギー	たんぱく質	脂質	【園での提供量】	エネルギー	たんぱく質	脂質
1～2歳児	950kcal	39g	26g	0、1、2歳児	523kcal	21.5g	14.3g
3～5歳児	1300kcal	54g	36g	3、4、5歳児	585kcal	24.3g	16.2g

★園での提供量・・・0、1、2歳児は、概ね1日の55%  
・・・3、4、5歳児は、概ね1日の45%

♡園では、年2回計算するカウプ指数を参考にし、給食とおやつを提供量を考えています。♡

### カウプ指数とは？

小学生未満の発育状態の程度を表す指数で体重と身長から計算した数値をもとにして、肥満ややせぎみなどを把握できるようになっています。（高校生以上は、大人と同じBMIで表します。）

$$\text{体重 (g)} \div (\text{身長 (cm)} \times \text{身長 (cm)}) \times 10$$

例えば、満3歳で身長95cm、体重14kgの場合  
 $14000 \text{ (g)} \div (95 \text{ (cm)} \times 95 \text{ (cm)}) \times 10 = 15.512$  となるため判定は**普通**となります。

カウプ指数 月齢	13	14	15	16	17	18	19	20	21
乳児(3ヶ月～)	やせ	すぎ	やせ	ぎみ	普通	太り	ぎみ	太り	すぎ
満1歳									
満2歳									
満3歳									
満4歳									
満5歳									

★現在の時点では、ほとんどの子どもさんが標準の値です。★

生活習慣が原因でおこる「生活習慣病(高血圧・糖尿病等)」ですが、今や大人だけでなく、子どもにも身近なものとなっています。生活習慣は両親から引き継がれることが多く、子どもが肥満の場合、親も同じように太っていることが多いといわれています。また、肥満だけでなく痩せすぎも身長の伸び悩みやホルモンバランスの乱れなど成長へ悪影響を及ぼすリスクがあり、注意が必要です。  
 子どもの頃に備わった食べ物の好みや生活習慣は、そう簡単に変えられるものではありません。  
 普段の生活習慣を見直してみたいかがでしょうか。

### 家庭で気をつけるポイント

- ・1日3食、規則正しく食べる。  
 (朝食を食べない等の欠食をすると、肥満になりやすい)
- ・米を中心に、魚・肉・野菜などいろいろな食材を使ったおかずを食べて和食中心の食事にする。
- ・うす味の習慣を身につける。
- ・よく噛んで食べて、満腹中枢を刺激して肥満予防に心がけましょう。

### 食中毒に気をつけよう！

- 冬は、ノロウイルスなどによる感染性胃腸炎や食中毒が発生しやすい時期です。

冬場に多いノロウイルスについて  
 カキなどの二枚貝を生や十分加熱しないで食べた場合や、ウイルスに汚染された水道水や井戸水などを飲んで感染することもあります。

★対策★  
 熱に弱いので、85℃以上で1分以上加熱。ノロウイルスにかかった人からの感染力が強いので、石けんでよく手を洗いましょう。

### 食中毒予防3原則

- 原因菌を  
 つけない  
 増やさない  
 やっつける



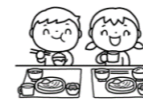
# 元気に冬を過ごすためにしっかり栄養をとって腸内環境を整えよう！

## 腸を元気にして免疫力をあげよう

人はみな、病気をはねのける免疫力をもっています。その免疫力を高めるために重要なのが腸内の環境。カギを握っているのは、100兆個もいるといわれる腸内細菌です。

### 腸を元気に

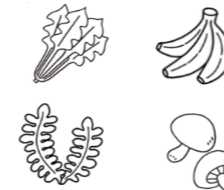
#### その1 腸にやさしい食べ方



- ・よく噛むこと  
 よく噛まずに食べると消化不良を起こし、腸内細菌のバランスが崩れます。
- ・楽しくおいしく食べる  
 せかしたり、無理強いしたりして食事がストレスにならないようにします。
- ・腹八分目にする  
 必要以上に食べると、胃腸に負担がかかり、腸が弱ります。
- ・添加物の多い食品を控える  
 細菌の働きを低下させたり、細菌を殺してしまったりします。
- ・腸内細菌を増やす食べ物を食べる  
 善玉菌が好きなエサはオリゴ糖や食物繊維で、野菜や果物などの植物性食品に多く含まれています。



#### その2 腸内細菌を増やす食材



- ・緑黄色野菜やにおいの強い野菜を食べる  
 腸内環境を悪化させる活性酸素を抑える働きがあるポリフェノールが、豊富に含まれています。
- ・りんご、柑橘類、バナナを食べる  
 腸内細菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を豊富に含み、整腸作用もあります。
- ・海藻を食べる  
 水溶性の食物繊維がたっぷり含まれており、大腸の働きを助けます。
- ・きのこ類を食べる  
 腸内の免疫細胞を刺激して、活性化させる働きがあります。
- ・発酵食品を食べる  
 発酵食品に含まれている乳酸菌が、腸内細菌のバランスを整える働きをします。



#### その3 腸が喜ぶ生活習慣



- ・外遊びで自然に触れる  
 外遊びを通して自然の中で多くの菌に接することが、腸内の免疫力アップにとっても重要な役割を果たします。
- ・十分な睡眠をとる  
 眠っている間に成長ホルモンが分泌され、骨や筋肉の発達を促します。
- ・過剰な除菌をしない  
 いきすぎた除菌や抗菌は、豊かな腸内細菌を育てる妨げになります。

うんちが元気なら腸も元気！  
 バナナうんちをめざしましょう！

