

給食だより



誠和会調理部会
平成30年12月
上府保育園

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きましょう。

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

$$14000 \text{ (g)} \div (95 \text{ (cm)} \times 95 \text{ (cm)}) \times 10 = 15.512 \text{ となるため判定は普通となります。}$$

カウプ指数	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てもいいでしょうか。

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



かぜを予防しよう！

寒さが厳しくなるこれからの時期は、かぜをひいて体調を崩しがちです。予防するためには、ウイルス等を体内に持ち込まないためのうがいや手洗い、そして体力を維持し、免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切になります。

主食、主菜、副菜のそろった食事に、かぜの予防に効果が期待できる栄養素を含んだ食材を意識して使いましょう。

風邪予防に役立つ栄養素

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める

卵 牛乳・乳製品
大豆・大豆製品 魚介類 肉類

ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する

ほうれん草 レバー
にんじん かぼちゃ 魚介類

ビタミンC

免疫力を高める

ブロッコリー ジャガイモ
みかん キウイ

ビタミンB1

豚肉 玄米・胚芽米
大豆・大豆製品 ウナギ

ビタミンB2

卵 牛乳
カレイ レバー

風邪の時の食事

身体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢、発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

年末年始の行事と食べ物

冬至 12/22

かぼちゃ料理 など

大みそか 12/31

年越しそば、年取り魚 など

正月 1/1～

おせち、お雑煮 など

七草 1/7

七草がゆ

鏡開き 1/11

ぜんざい など