

梅雨に入りました。蒸し暑い日が続くと、子どもたちの食欲がおとろえがちです。体調をくずさないよう、ご家庭でも食事とおやつ、それに水分の補給に十分気をつけて下さい。この時期は温度、湿度がともに上がり、乾物さえもかびやすくなります。まとめ買いはひかえめに、また、買ったものは早めに使いましょう。

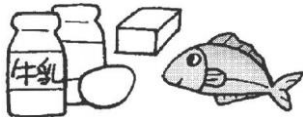
子供の発育に合わせた食生活

子どもはおとなと違って日1日と発育するものです。従って、2歳児には2歳児の、5歳児には5歳児の、それぞれの発育に合わせた食生活があります。

次の「1～5歳児の1日にとりたい食品の組み合わせ」を参考にして、栄養のバランスのとれた毎日の献立を考えて下さい。

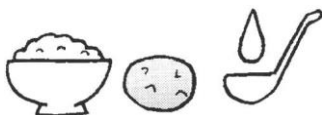
<1～2歳>

- ・からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品30g



- ・力や熱になるもの：穀類80g、いも30g、油脂10g

ごはん1食80g
くらい →

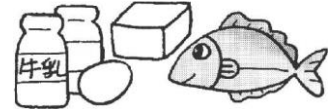


- ・からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜50g、その他の野菜70g、果物70g



<3～5歳>

- ・からだをつくるもの：牛乳2本(400cc)、卵1個、肉・魚50g、豆腐など大豆製品50g

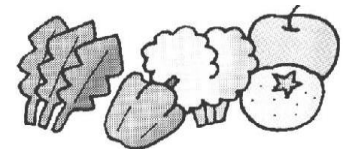


- ・力や熱になるもの：穀類140g、いも50g、油脂15g

ごはん1食100g
くらい →



- ・からだのリズムを整えるもの：緑や黄の濃い野菜60g、その他の野菜80g、果物80g



※園では、幼児期の年齢に応じた1日の栄養摂取基準量の約半分を給食(昼食・おやつ)で提供します。

よく噛んで食べよう

よく噛むことは、健康な体づくりにとても大切です。
一口15～30回噛むことを目標に、落ち着いてゆっくり食事をしましょう。

食べ物を消化・吸収しやすくする

よく噛むことで食べ物が小さくなるほか、唾液がたっぷり出るので、消化・吸収を助けます。

体の発達・機能が向上する

口まわりの筋肉が発達し、口がしっかり開くので、言葉の発音がはっきりします。顔や頭まわりの血流がよくなり、脳も活性化します。

病気の予防につながる

よく噛むと脳の満腹中枢が働いて食べ過ぎを防ぎ、肥満予防になります。唾液がたくさん出て口の中をきれいにするので、むし歯予防になります。

