

食育だより

2023



もうすぐ卒園、進級が近づきました。4月に比べて子ども達には、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。食事の面でも、子ども一人ひとりが自分のペースで、すこしずついろいろなものが食べられるように成長してきましたね。

ひなた保育園

年齢	0歳	食べることに興味をもつ
	1歳	食材に興味を持ち楽しく食べる
食育目標	2歳	意欲的に食べるようになる
	3歳	食べる楽しさを知る
	4歳	食べ物と栄養の関係興味を持つ
	5歳	食べ物と栄養の関係や身体の仕組みを知る



生活習慣病を予防しよう

乳幼児の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。子どもでも朝食の欠食やお菓子の食べすぎ、運動不足や不規則な生活により、肥満などを引き起こし、ついには生活習慣病にまで発展する可能性があります。まずは、乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るよう心がけましょう。

生活習慣病を予防する食生活とは？

- 朝、昼、夜3食きちんと食べる。
- 好き嫌いをせず、いろいろな食品をバランスよく食べる。
- 食べすぎに注意する。
- 早食いをせず、きちんと噛んで食べる。
- 野菜や海藻類、果物などから食物繊維をきちんと摂る。
- 脂質や砂糖、塩分の摂りすぎに注意する。



ひなまつり

3月3日のひなまつりは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらしずしやハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなの健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるようにという意味があります。3色の場合もあり、白(雪の大地)、緑(木々の芽吹き)、赤(血と命)を意味し、自然のエネルギーを得られるようにという意味が込められています。



カルシウムで骨を強くする



骨の成長が活発な子ども時代にカルシウムを十分摂取することは、強い骨や歯を作るだけでなく、将来の骨粗しょう症予防にも役立ちます。カルシウムは、牛乳やヨーグルト、チーズなどの乳製品や小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、海藻に多く含まれます。カルシウムの吸収率が高いのは牛乳や乳製品です。また、しらす干しや佃煮など骨ごと食べられるものはおすすめです。