



食育だより

きらら保育園 令和2年 5月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

栄養バランスでからだを守る

新年度が始まりましたが、いつもと違う生活に子どもたちの元気は維持できていますでしょうか？

新型コロナウイルスの感染拡大のなかで、自分のからだを守る最も効果的な食事はあたりまえのことですが、栄養バランスのとれた食べ方です。

GWもご家庭で過ごす時間が多くなりますが、ご家族みんなでこの機会に日頃の食事バランスを見直してみませんか？

これを食べたら大丈夫という食品はない

特定の食品やサプリメントでウイルスの感染を防ぐことはできません。栄養が足りなくても逆に摂り過ぎても体の免疫システムが十分に働かずウイルスへの抵抗力を落とすことになってしまいます。

(日本栄養士会 ホームページより)

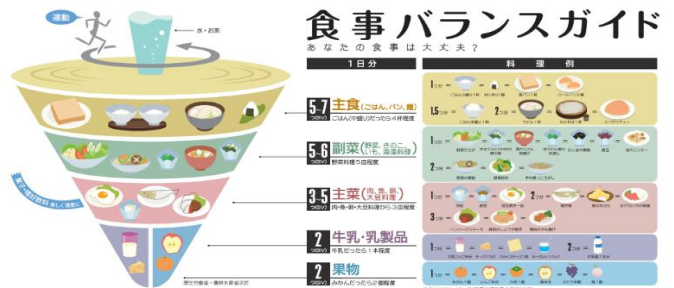
食事は量より質

逆にバランスの悪い食事を考えてみました！

- ・ 食事の欠食
- ・ ご飯ものやパン、または麺料理単品が多い
- ・ 加工品が多く良質なタンパク質がとれていない
- ・ お肉に偏っていてお魚や豆製品は不足がち
- ・ 野菜が少ない
- ・ 海藻やきのこを食べない日がある
- ・ 牛乳(乳製品) はあまり摂らない
- ・ フルーツは時々しか食べない

新鮮な生のお肉やお魚は私たちの筋肉や血液など体を作る材料として欠かせません。

外出自粛により保存のできる食材としてインスタント麺や缶詰・加工品の利用も増えますが、入手できる場合はできるだけ質の良い生鮮食品を利用したおかずで、子どもたちの体を作ってあげましょう。



主食 副菜 主菜 牛乳・乳製品 果物をまんべんなく食べ、水分も意識してとるようにしましょう。

休校中のお兄ちゃんお姉ちゃんもいるご家庭も多いと思います。給食がないと子どもたちの食事も偏りがちです。お菓子の食べ過ぎは避けて不足しがちな野菜・牛乳・ヨーグルトなども簡単に摂れるよう準備してあげてください。できるだけ毎日同じ時間帯に昼食をとること、歯磨きをして虫歯の予防をすることも忘れずに。

大人も・・・在宅勤務などで体を動かすことが減っても今までと同じ量を食べ続ければ体重が増えていく可能性は大きいですね。「摂取量と消費量のエネルギーバランスがとれているか最も正確で簡単に知る方法が体重を測ることです。毎日時間を決めて測るくせを」と呼びかけがあります。体重増加はあらゆる疾病の引き金になります。医療機関の負担を減らすべく私たち一人一人が自己管理で今できることをして、みんなで感染拡大予防に取り組みましょう。