

食育だより

きらら保育園 令和2年 11月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

子どもたちの将来のために

みなさん、子どもたちが（少し）大きくなった時のことを想像してみてください。勉強もできる子になってほしいし、運動だって頑張れる子になってほしい。健康でいてくれるのが一番ですが親として願うのは子どもの未来の活躍です。大きくなって勉強も運動もできる子になるためにはどうしたらいいのでしょうか。まだまだ、小さくてかわいい保育園世代ですが、その基礎づくりとしてはとても重要な時期です。食事（とりわけ朝食の摂取）が大きなカギとなっています。

基本的な生活習慣を小さいうちから身につける

成長期の子どもにとって「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という基本的な生活習慣はとても重要です。この習慣が乱れることは、体力・気力・学習意欲の低下を招く要因の一つと指摘されています。



文部科学省により小学校6年生と中学校3年生を対象に令和元年度「全国学力・学習状況調査」が実施されました。それによると、毎日朝食を食べる子どもほど、学力調査の平均回答率が高い傾向にあります。さらにスポーツ庁が実施した令和元年度「全国体力・運動能力、運動習慣調査」によると、毎日朝食を食べる子どもほど、体力合計点が高い傾向にありました。

これらのことから、登校時間までにご飯が食べられるように余裕を持って起き、朝食をとってから登校できるような生活習慣を身に付けることが、体力・気力・学習の充実にもつながることがわかります。

この調査は小・中学生を対象としたものではありませんが、こういった生活習慣は一朝一夕で身につくものではありません。ただ、食べるかどうかの問題だけでなく、「朝食が用意されているか」「朝、食欲があるかどうか」も重要で、家族の習慣や就寝・起床時間を含むライフスタイルから変えなければ改善できないこともあります。朝は小さいお子さんの準備やぐずりと闘いながら、忙しく大変な毎日だとは思いますが、ぜひ朝ごはんの準備をよろしくお願いします！

「朝食抜きで登園する子」「午前中の遊びの時に元気のない子」が少なくなるようにきらら保育園に通う園児の皆さんのよりよい育ちのために、乳幼児期から生活のサイクルを整えていきましょう。

免疫力を上げる食事で感染症予防

感染症予防対策として、免疫力を上げる食事が見直されています。免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれる防御システムのことで、新型コロナウイルス感染症の予防においても、ウイルスに対する抵抗力を維持・強化するために、免疫力を高めることが重要視されています。

免疫力アップに効果があるといわれているもののひとつに「発酵食品」があります。発酵食品は、腸内の善玉菌を効率的に増やし、腸内環境を良好に保つ作用があります。また、免疫細胞の主成分となるたんぱく質をしっかりとること、身体の調子を整えるビタミン、ミネラルの摂取も欠かせません。ビタミンA、C、Eは免疫細胞を守る働きがあります。ブロッコリーやかぼちゃ等の緑黄色野菜、にんじんやだいこん等の根菜類、ホウレン草や小松菜などの葉物野菜をしっかりとれるようにしましょう。

