



食育だより

きらら保育園 令和2年 12月

(作成者) 管理栄養士 高 貴子

しっかり外遊びをさせましょう

いよいよ12月に入りましたが沖縄の冬はまだまだ暖かいですね。今年を振り返ってみるとコロナウイルスの影響で外遊びはいつもより減っているかもしれません。しかし感染対策をしながら外へ連れ出すと子どもたちは夢中で遊び、動き回ると汗もかいています。風邪などに負けない強い身体的基础を作るため、しっかり食べてもらいたいですね。そのために動いてお腹をすかせることが大切です。



★子どもの食生活 10の提案

を紹介します。(フーズ&ヘルス研究所 幕内秀夫先生)

10年以上前に講演を拝聴しましたが、何年たっても基本は変わることなく大切なポイントがあげられています。10の提案は大切な順番にあげているそうです。

特に①～⑤を抜きにして6番目以降を見直すことはできません。

子どもたちの虫歯や肥満の増加の現状も踏まえてご家庭の食生活に参考にしてください。

①しっかり外遊びをさせよう

「空腹」は最大のごちそうです。しっかり遊んだ子どもは胃袋で食べるのであっさりした食事でも満足します。遊ばないと口や舌で食べるようになり、手の込んだ料理でないと満足しなくなってしまいます

②子どもの飲み物は、水・麦茶・ほうじ茶

飲み物で熱量(カロリー)をとってしまうときちんと食事がとれなくなります

③朝ごはんをしっかり食べさせる

「ごはんのみそ汁」がいい。パンはお菓子を食べているようなもの

④子どものおやつは食事

おにぎり、のり巻きがベスト。砂糖入り、油脂類の多いお菓子は控えましょう

⑤カタカナ主食は日曜日

ラーメン、パン、シリアル、パスタ、ピザ、ハンバーガー…カタカナ主食は副食もよくない

⑥副食の基本は野菜、海藻類

⑦動物性食品は魚介類を中心にする

⑧未精製の米を常食する

⑨食品の安全性にも配慮する

⑩食事は楽しくゆっくりと



旬の食材を積極的に食べましょう

日本の四季と四季折々の旬の食べ物は、体とおおいに関係しています。春には山菜などの苦い食べ物食べて、陽気からくるのぼせを防ぎます。夏にはキュウリやウリ・スイカなど、水分の多い野菜や果物が体の熱をとってくれます。秋は、脂肪分の多いラッカセイ・クリなどの木の実や魚類で冬の寒さに備え、冬野菜は体を温めてくれるのです。

