



おやつにはどんな物がよい？

幼児期は一度に食べられる量が少なかったり、食べむらが多かったりと、3回の食事だけでは必要な栄養を摂取できません。そのため、おやつ＝お菓子ではなく、足りない栄養と水分を補う食事の一部と考えましょう。果物、ヨーグルトやチーズ、小魚やごまを混ぜたミニおにぎり、野菜たっぷりのお好み焼き、じゃがいもやさつまいものお焼きなどを、麦茶や牛乳と組み合わせましょう。市販品でも、甘味・塩味・油・添加物を控え、自然に近い物がよいですね。

♪実籾保育園♪



かしわ餅(こどもの日)

こどもの日が近づくと和菓子屋さんやスーパーに「かしわ餅」が並びます。かしわ餅には上新粉で作った餅であんを包み、かしわの葉で挟んだ和菓子です。かしわ餅を食べるようになったのは江戸時代から。参勤交代で江戸から日本全国に伝わったと言われていています。かしわの葉は新芽が出るまで古い葉が落ちないため「家系が絶えない」という縁起と結び付け、こどもの日にちなんだ日本独特の習慣になっています。



子どもの肥満を防ぐには？

子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、将来、高血圧や糖尿病などの生活習慣病になる可能性も高くなります。肥満の原因には、生活リズムと睡眠が大きく関わっているといわれています。家族みんなで太らない環境作りをしていきましょう。

OK習慣	NG習慣
○早寝・早起き・朝ごはん	○ジュースやお菓子を常備
○よくかんでゆっくり食べる	○ファストフードや
○おやつは時間と量を決める	○インスタント食品の多用
○元気に外遊びをする	

鉄分の役割と上手なとり方

鉄分は、赤血球のヘモグロビンの主な構成成分です。ヘモグロビンは酸素を体の隅々へ運ぶ役割があるため、鉄分が不足すると体が酸素不足の状態になり、顔色が悪い、めまい、息切れ、頭痛、疲れやすい、注意力の低下といった症状が出ます。食品の鉄分にはヘム鉄(レバー・赤身肉・かつおなど)と非ヘム鉄(大豆製品・きくらげ・小松菜など)の2種類あり、非ヘム鉄は吸収率が低いので、ビタミンCや動物性たんぱく質とあわせてとると吸収率がアップします。

姿勢よく食べることの大切さ

よい姿勢とは、足の裏をしっかりと床につけ、肘をつかずに背筋を伸ばした状態です。姿勢よく食べることは見た目だけでなく、消化やかみ合わせがよくなるといった利点があります。足がブラブラしていると骨盤が不安定になり、背骨や頭も安定せずに、猫背や犬食いの原因になります。そうすると食道や胃のあたりが折れ曲がり、消化の妨げになります。体が安定するとかむ力が増し、脳の活性にもつながります。テーブルや椅子の高さが体に合っていないときは、踏み台などを利用するとよいでしょう。

しっかりとろう！ カルシウム

体内のカルシウムのうち、約99%が骨や歯の形成に使われています。残り1%は血液や細胞などに存在し、血液凝固、神経の情報伝達、筋肉の収縮などの大切な役割があります。不足すると、骨や歯の形成障害、血液バランスが乱れて足がつりやすくなったり、骨粗しょう症や動脈硬化などの一因となったりすることもあります。カルシウムが豊富な食品は、牛乳、チーズ、木綿豆腐、高野豆腐、ししゃも、干しえび、干しひじき、小松菜などです。食事に取り入れてみましょう。