



# 8月 肥満にならない食事

実叡保育園

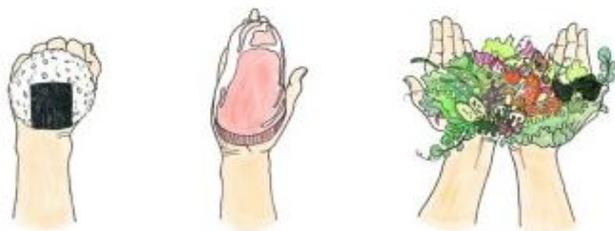


離乳食や幼児食を目安量（一人前）以上をほしがり、与えて良いのか与えすぎて胃が大きくなって肥満にならないか、子供の将来の事を心配する気持ちは当然ですがこの時期にあまり神経質に制限する必要はありません。だからといって与え過ぎては肥満につながります。

今月の食育だよりでチェックしましょう。

栄養法に食事の目安量を簡単に知る「手ばかり」という方法があります。

主食→片手握りこぶし位  
主菜→手のひら位  
副菜→両手いっぱい位



献立の基本は、主食・主菜・副菜の3つのお皿をそろえることです。

主食のご飯やパンなどには、主に身体や脳のエネルギー源となる糖質が多く含まれています。

つぎに、主菜の肉や魚、大豆製品、卵などには、主に筋肉や血液などをつくるたんぱく質が多く含まれています。

最後に、副菜の野菜や海藻、きのこなどは、体の調子を整えるビタミンやミネラルなどの栄養が多く含まれています。

どれも体にとって必要不可欠な栄養素です。

さらに、牛乳などの乳製品と果物の2品を加えれば、より栄養バランスが充実します。

そして食事の適量が簡単にわかる「手ばかり」を覚えておくと、外食でのメニュー選びなどにも幅広く応用ができます。

ぜひ、自分の手が教えてくれる「手ばかり」でより栄養バランスの良い食生活を実践してみてくださいいかがでしょうか！

ココを確認！



## 肥満に繋がる保護者の行動

- 機嫌が悪いとき相手にしないで食べ物を与える
- 食卓にはいつも子供の好きなものばかりが並ぶ
- 使う食材の幅が狭く、献立に変化がない
- 外食、間食が多い
- 味付けが濃い
- 大皿盛りが多い

まだまだ暑いですね。

屋外だけではなく室内でも熱中症になります。水分補給をこまめに行いましょう！

## 水分補給のポイント

子どもは大人よりも身体の水分量の割合が多いため、脱水症状を起こしやすいです。運動後、入浴後、汗をかく前後、子どもが欲しがる時が水分補給のタイミング。特に汗をたくさんかく季節は、こまめに水分を与えるよう心がけましょう。飲ませるものは、麦茶、湯冷まし、母乳、ミルクが良いです（生後3か月くらいまでは母乳、ミルクで十分）。脱水が疑われる場合は、乳幼児用のイオン飲料を上手に使いましょう。

