

4月

食育だより

実叻保育園

ご入園、ご進級おめでとうございます。

新しい環境、新しいお友達、新しいことがたくさんある4月。

保育園では、給食やおやつの時間に「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶をします。みんなでパチンと手を合わせるのが楽しいのか、食事が終わった後も「いただきますごっこ」をしている子どもたちもいます。

栄養バランスを考えて食べることも大切ですが、お友だちと一緒に食事をする楽しさを味わってもらえるように取り組んでいこうと思います。



いってきます!

朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。
- * 朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかりと食べましょう!



便秘の原因とは?

- 原因①**
離乳食を始めたばかりの子どもに多いのが、水分不足が原因の便秘です。母乳やミルクを飲む量が減ることから起こります。
- 原因②**
離乳食を開始する前の赤ちゃんの腸内細菌は、ビフィズス菌がほとんどを占め、特に母乳で育つと約90%を占めるといわれています。離乳食を始めると、腸内でいろいろな細菌が増え始めて、急激に腸内細菌のバランスに変化が起きるため、便秘の原因になることもあります。

朝食と生活リズムの関係

朝食をしっかりと食べることで、胃腸が刺激され排便の習慣も身につくようになります。朝ごはんを食べるためには、朝ギリギリまで寝ていると食欲が出ないため、早寝・早起きが大切です。毎日、3食決まった時間に食事をとることで規則正しい生活習慣が身につく、子どもの健やかな成長と生活リズムが確立します。また、家族もいっしょに規則正しい生活を送ると、子どもたちにも自然に生活リズムが身につきます。



主なアレルギーについて

卵、牛乳、小麦、そば、落花生はアレルギー発症例が多く、5大アレルギーといわれています。なかでも卵、牛乳、小麦は離乳食から使用できるので3歳頃までにアレルギーが判明することがほとんどです。

与えるときの注意点

- はじめて与える食材は、子どもの体調が良いときに種類を1さじから与える。
- そばや落花生は、身体が成長してくる3歳以降に与える。
- 食事中や食後に、口の回りが赤くなったり、かゆそうにしたりと、ふだんと違う反応があれば受診する。

