

10月給食だより



大空町認定こども園めまんべつ 調理部

実りの秋、食欲の秋です。一年中で一番食べ物のおいしい季節ではないでしょうか。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要だと言われています。

毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、「採れたての〇〇だよ」とお話ししながら、楽しい食事時間を過ごしてみてください☆

子どもの肥満を改善するためには・・・

コドモンの「身体測定」の欄は確認いただいていますでしょうか？お子さんの身長と体重から「やせと肥満」を判定することができます。（『幼児の身長体重曲線』『幼児の肥満度判定曲線』で検索すれば判定目安がでてきます）

3才を超えてからの肥満は、学童期肥満、思春期肥満、成人肥満へとつながることが多いです。しかし、幼児期に食事制限を伴うダイエットをすることは成長の妨げとなるため、おススメできません。肥満を改善するには、結局『規則正しい生活習慣』を身に付けるほかありません。

【食べすぎを防ぐ】

一人分の適正量のみを盛り付ける。おかわりの回数を減らす、無くす。低カロリーのかさまし食材（豆腐・もやし・きのこ）を活用して量を増やして「満足感」を出す。

【高脂肪食を少なくする】

揚げ物の回数を減らす。スナック菓子を減らす。

食事

朝食が大事！
夜遅くに食事をさせないように！

継続的な運動

「トレーニング」ではなく、遊びを通じて楽しんで動く！
日常的に「歩く」など。

肥満傾向の子には夕方の運動が効果的！
夕食後に家族でお散歩するだけでも違います☆

睡眠

早めに布団に入る。
ぐっすり寝てすっきり起きる☆

運動・睡眠・食事は三位一体！
どれがかけても不調の原因となり得ます



10月31日はハロウィンですね☆
お菓子もらえるかな？

とりっくおあとりと！
Trick or Treat

お知らせ

10月19日（水） お弁当の日

10月27日（木） 誕生会

