

食育だより



共栄保育園・みのり園
2019年 第4号
11月25日(月)発行

寒さも少しずつ厳しくなり、本格的な冬の訪れを感じる頃となりました。
空気が乾燥する冬は、風邪やインフルエンザが流行し始めます。
身体を温める根菜類を食べて、睡眠を十分に取しましょう。
そして、寒さにまけない身体を作り、寒い冬に備えましょう。
12月には、クリスマスやお正月休みと、楽しみがいっぱいあり、とても待ち遠しいですね！！

☆ 食育活動の様子 ☆

10月と11月の乳児さんのお手伝いの様子です。

しめじやまいたけ、えのき、三度豆、きゃべつ、
たまねぎ、こんにゃく、と
たくさんの食材に触れてもらいました。

ぱんだ組さん、うさぎ組さんは、お手伝いが終わると、
「できたよー!!!」と、元気よく調理室まで
届けに来てくれます。

そのあと、
「お手伝いした食材は、どう調理されるのかな〜？」と、
調理室をのぞいている子ども達でした。

いつもたくさん給食を食べてくれる子どもたちですが、
お手伝いをしてくれた日は、
いつも以上にたくさん食べてくれているようで、
とても嬉しいです♪



裏面に続きます→

☆冬至☆

1年の中でいちばん昼の時間が短く、夜の時間がいちばん長い日を冬至といい、今年、12月22日です。お昼の時間が短い冬は、温かいお日さまが出ている時間が短く、とても寒くなります。

寒さに負けずに元気に過ごすために、昔の人が発見した冬至の過ごし方が、今でも大切にされていて、伝統的な習慣になっていますのでご紹介します。



冬至には、ゆず湯に入るといいと言われています。

ゆず湯は、身体をあたためてくれるので風邪などをひきにくくなります。また、ゆずの香りは、悪いものを払いのける力があるといわれています。



冬至には、かぼちゃを食べるといいと言われています。

かぼちゃは夏の野菜ですが、採ってすぐ食べるより、少し寝かせた方がビタミンAやビタミンC、カルシウム、鉄分などの栄養分がさらに増え、風邪予防や冷え性、貧血、老化予防とたくさんの効果があります。

☆太りぎみ?! 痩せぎみ?! ☆

~カウプ指数で調べてみよう!!~

カウプ指数とは、肥満・やせを判断する指標で、満3か月から5歳の乳児・幼児に対して使われます。正常値よりも少ない場合は「やせぎみ」、多い場合は「ふとりぎみ」になります。判断基準に男女差はありませんが、年齢による違いがあります。

子どもの肥満・やせは大人と違って、単に体重だけで判断するのは危険です。標準体重よりも多少太っていたり、やせていたとしても、身長が伸びるなどその子どもなりに順調な成長がみられれば問題ありません。

身体の成長に合った食事をきちんと食べて、適度な運動を心がけ、元気なからだをつくりましょう!! 小学生~大人までの肥満度の計算方法もものせておきますので、一度計算してみてください。

※判断基準はあくまでも目安です。

<計算方法>

乳児・幼児(3ヶ月~5歳)
カウプ指数 = 体重(kg) ÷ 身長(m)²

(小・中学生:ローレル指数) → 体重(kg) ÷ 身長(m)³ × 10
115~145未満がふつう判定

(大人:BMI) → 体重(kg) ÷ 身長(m)²
18.5~25未満がふつう判定

<判定基準>

カウプ指数(正常な範囲)

指数	判定
3ヶ月~1歳未満	16~18未満
1歳~1歳6ヶ月未満	15.5~17.5未満
1歳6ヶ月~3歳未満	15~17未満
3歳~5歳まで	14.5~16.5未満

※今年度のおもちつきは、2月を予定していますのでお楽しみに~♪
次回の食育だよりは、2月になります。