

保護者各位



給食だより 3月号



令和2年2月27日

認定こども園文化保育園
園長 浅田祐起子

春うらら、まだ寒さの残る中、必死に太陽の光を吸収して育った春野菜が出回る季節となりました。今月はみどり組のお友達が卒園を迎えます。残り少ない日々を精一杯、明るく、楽しく過ごしてもらいたいと思います。

今月のテーマ

幼児期の肥満にご注意を！

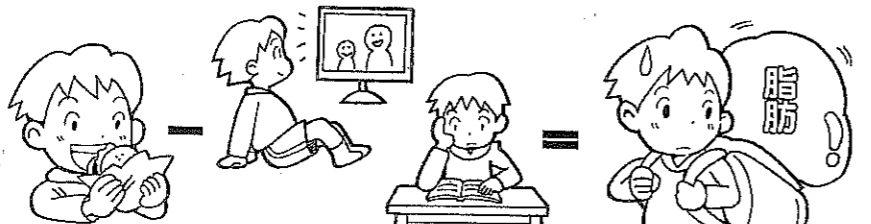


多くの人達は、体重の増減でがっかりしたり喜んだりしますが、これは誤った理解です。肥満というのは、体をつくっている脳や内臓、骨格、筋肉、脂肪組織、血液など、組織全体に占める脂肪組織の割合が正常値よりも高すぎる状態をいいます。一般に、子どもの肥満は肥満度¹（標準体重に対して実測体重が何%上回っているか）で評価します。幼児では肥満度15%以上は太りすぎ、20%以上はやや太りすぎ、30%以上は太りすぎとされます。子どもの肥満のほとんどは単純性肥満といって、食事・おやつ・ジュースなどの過剰摂取、食事内容のバランスの悪さ、さらに運動不足などが原因と考えられます。

どうして肥満はいけないの？

肥満はさまざまな合併症を伴いますが、特に生活習慣病（糖尿病、脂質異常症、高血圧など）の原因となります。生活習慣病は大人だけの病気ではありません。子どもにも見られるもので、動脈硬化の進行、脂肪肝や睡眠時無呼吸を発症することも。また、子どもの肥満は大人の肥満のもとです。特に年長児の肥満ほど、大人の肥満に移行しやすいことがわかっています。思春期の時期になると身長が伸びて体格が形成されたり、生活習慣が定着することから、もとに戻すことが大変難しくなります。子どもの健康の為に、平日頃から肥満予防を心がけましょう。

太ってしまうのは？



食事から得られるエネルギー量（摂取エネルギー量） - 毎日の生活で使われるエネルギー量（消費エネルギー量） = 残エネルギー量が多い脂肪として体に蓄えられる

《 肥満予防の3ヶ条 》

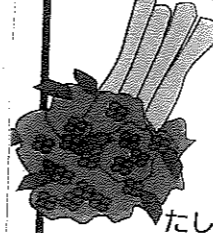
- ① 朝・昼・晩 1日3食を規則正しく食べよう
- ② よく噛んでゆっくり食べよう
- ③ ダラダラ食い、ダラダラおやつには気を付けて



¹ 肥満度 = (実測体重 - 標準体重) / 標準体重 × 100 (%)

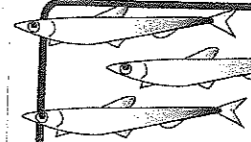
旬の食材紹介

菜の花



黄色い花が有名ですが、野菜としても人気です。買う時は、葉が濃い緑色で固いつぼみのものを選びましょう。ビタミンCが特に多くほろ苦い味で、おひたしや煮浸し、和えものなどに。

わかさぎ(公魚)



体長10cmほど

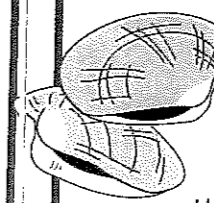
の魚で、甘露煮、南蛮漬け、唐揚げ、天ぷら、フライなどにして丸ごと食べます。骨ごと食べるのでカルシウム・鉄分・リン・ミネラルなどの補給源になります。

いちご



そのまま食べたり、ショートケーキやジャムにも使われるとても身近な果物です。買う時は、ヘタが緑色でみずみずしく、表面にツヤがあるものを選びます。ビタミンCが非常に豊富です。

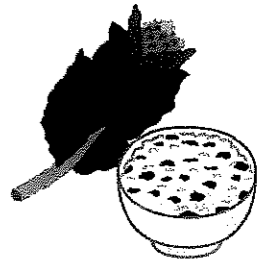
あさい



うまみ成分が多くよいだしが出るので、潮汁や汁の実、酒蒸しなどがおすすめです。模様がくつきりしていて口が閉じ、水管が出ているものが新鮮です。血液をサラサラにし、貧血予防の効果があります。

春の食材を使った
給食のレシピをご紹介します！

菜の花ご飯



【材料4人分】

菜の花 50g、鮭フレーク 1/2 瓶、卵 1 個、白胡麻 5g

【手順】

- ① 菜の花は色よく湯がき固く絞る。食べやすい長さに切り揃える。
- ② フライパンで卵をそぼろ状に炒る。
- ③ 炊きあがった米飯に①②鮭フレーク、白胡麻をよく混ぜ合わせれば、出来上がり！

菜の花はβカロテンの含有量が多く、骨の健康維持に欠かせないカルシウムやビタミンKも豊富に含まれます。βカロテンは体内で必要な量だけビタミンAに変換され、皮膚や粘膜を保護したり、活性酸素を除去するなどの働きがあるので、免疫力を高めたり、風邪やがん予防などに効果があるといわれています。また、造血作用のある葉酸や、整腸作用のある食物繊維も多く、高血圧予防によいとされるカリウムも多めです。ビタミンCも多く、さまざまな栄養を豊富に含む優れた野菜といえます。ぜひご家庭でもお試しください。

