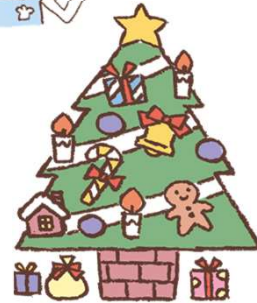




令和3年 12月号

# 食育だより



なんとなく慌ただしくなる12月ですね。  
こども達にとっては、うれしい行事がめじろ押し！  
寒さも増し、12月は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。  
体調を整え元気に楽しい毎日を過ごしましょう。

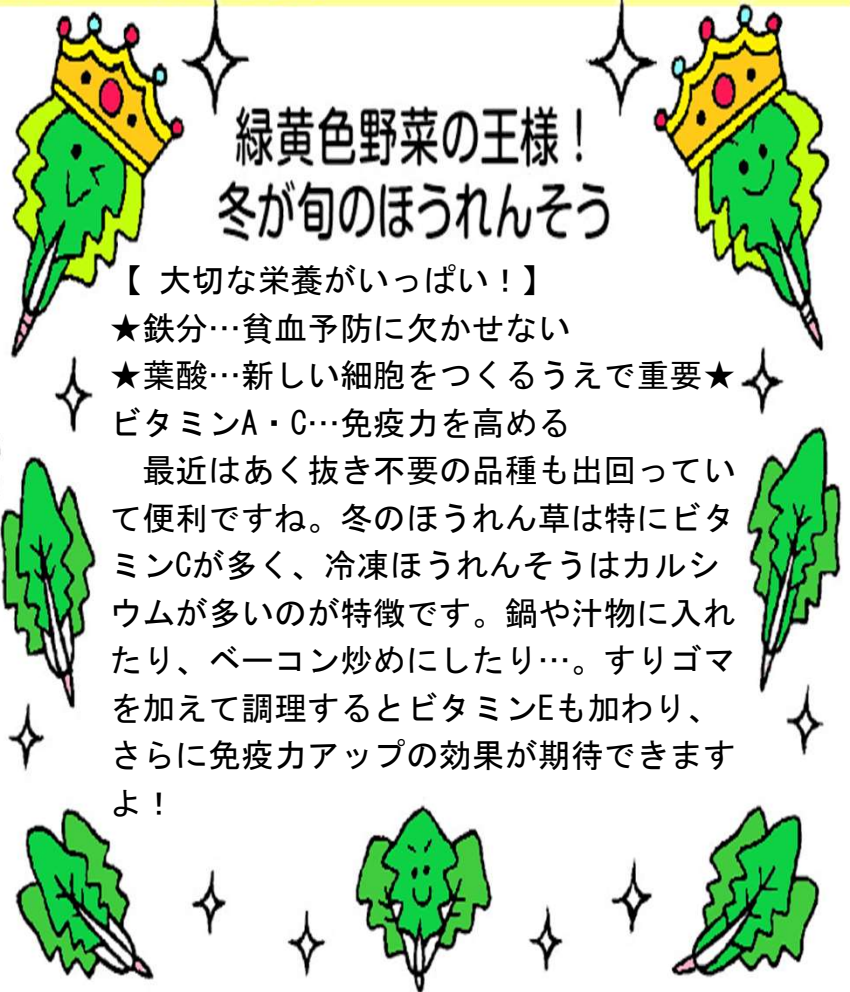
## 冬の寒さに負けない体をつくりましょう！

### 体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- **身体をあたためるメニュー**…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- **身体をあたためる食品**…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

みんなで食べる  
鍋は美味しいね♪



### 緑黄色野菜の王様！ 冬が旬のほうれんそう

【大切な栄養がいっぱい！】

★鉄分…貧血予防に欠かせない

★葉酸…新しい細胞をつくるうえで重要★  
ビタミンA・C…免疫力を高める

最近はおく抜き不要の品種も出回っていて便利ですね。冬のほうれん草は特にビタミンCが多く、冷凍ほうれんそうはカルシウムが多いのが特徴です。鍋や汁物に入れたり、ベーコン炒めにしたり…。すりゴマを加えて調理するとビタミンEも加わり、さらに免疫力アップの効果が期待できますよ！

## 子どもの肥満が心配です…

うちの子、肥満気味かな？食べる量も多い気がするし…。見た目の容姿だけで判断し、母乳(ミルク)や離乳食、食事量を減らすことは子どもの成長へ影響をきたす恐れがあります。 心配な場合は、担任の先生やかかりつけ医へ相談し、正しい発育状態を確認しましょう。親子健康手帳(母子手帳)では、成長発育曲線で子どもの成長を確認することができます。ぜひ、ご活用ください。

### 乳児期前半の肥満

乳児期前半の肥満は将来の肥満や生活習慣病にはほぼ移行しないと報告されています。ミルクや離乳食を減らす必要はありません。

早期からベビー用の菓子、ジュースを与えたりする食生活には注意が必要です。

ハイハイも始まり、活動量が増える頃には少しすっきりとした体形になることもあります。

離乳食を早食いする様子がある場合は、野菜おかずなど噛み応えのある食材を用意してあげます。

### 幼児期の肥満

乳児期肥満の多くは3歳頃までには改善する場合があります。3歳以降の肥満は成人期の肥満へつながる可能性もあるため、生活リズムを見直します。

- ① 生活リズム(就寝、起床、食事時間)を規則正しく！
- ② 主食とメインおかずだけ。果物が多い・野菜が極端に少ない…など食事バランスが偏っていないかな？
- ③ おやつ摂取が食事量に影響していないかな？
- ④ 早食いによる過食をさけるため、ゆっくりよく噛んで食べることを伝えましょう。
- ⑤ たくさん遊び体を動かしましょう！

