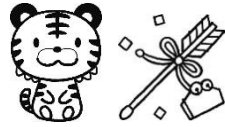




# 給食だより



社会福祉法人 虹福祉会

富士こども園

2022年1月26日(水)



## 子どもの肥満と健康



乳幼児期の食事は、生涯における食習慣形成の基礎となります。とくに、幼児の肥満は学童の肥満に、学童の肥満は大人の肥満になることが少なくありません。乳幼児期のうちに正しい生活リズムを身につけて、健やかな生活習慣の基礎を作るように心がけましょう。

## 肥満の原因

### ①食べ過ぎ、早食い

過食が肥満の最大の原因です。

### ②運動不足

### ③過保護

子どもが欲しがらだけおやつや食事を与えると肥満に繋がります。

### ④肥満の家族性

家族の生活習慣があらわれます。



## エネルギー量の目安

1日に必要なエネルギー量

- 1~2歳児→900~950kcal
- 3~5歳児→1250~1300kcal

☆バランスの良い食事を☆  
砂糖やバター、マヨネーズ  
などの摂りすぎに注意!



## 肥満予防のために!

- 甘いものを食べすぎない
- 栄養バランスを考えた食事をする
- 1日3食規則正しく食べる
- よく噛んで食べる
- 適度な運動をする



よく噛んで食べると、薄味でも  
おいしさを感じやすく、少量で  
も満腹感を得られるよ!



## 味噌おでん

(材料: 4人分)

串だんご	12個
卵	3個
板こんにゃく	180g (1/2枚)
さといも	180g (3個)
大根	240g (1/4本)
人参	120g (1/2本)
しょうゆ	12g (小さじ2)
みりん	6g (小さじ1強)
赤みそ	18g (大さじ1)
中みそ	18g (大さじ1)
砂糖	36g (大さじ4)
みりん	6g (大さじ1強)
白ごま	6g
煮干し	2g

(作り方)

- ①煮干しでだし汁をとっておく。卵はゆで卵にする。
- ②こんにゃくは三角に切り、さといもは乱切りにし、下茹でする。大根、人参は輪切りにする。
- ③鍋に、だし汁と材料を入れ、しょうゆ、みりんを煮込む。
- ④味噌、砂糖、みりん、すった白ごま、だし汁3~5ccを練り混ぜ、練り味噌を作る。
- ⑤煮込んだ材料をお皿に盛り、⑤をかけて完成☆



練り味噌があると、苦手な野菜も食べやすくなります! 材料はお好みの具で作ってみてくださいね♪



## ~ランチルームの様子~

よく食べる子や食が細い子など食事の様子もさまざまですが、決められた時間内にきちんと食べることができています。展示されている給食の写真をみて、「今日はこれを食べたよ!」と思い出しながら保護者や友だちと会話を楽しむ声がたくさん聞こえてきます。

