

# 食育だより 10・11・12月号

株式会社 pomme 保育施設統括管理部



虫たちの鳴く声が秋の深まりを感じる季節になりました。沢山遊んで、お腹をすかせ、秋のおいしい食材を楽しんで欲しいと思います！



## 10月テーマ：間食のとり方

### 〈幼児期におけるおやつの役割とは？〉

- ① 空腹を満たす
- ② 会話や休憩などで気分転換、コミュニケーションを深める
- ③ 食事で摂り切れない栄養素を補う  
…胃の大きさが小さい子ども達は3回の食事では必要なエネルギーを摂り切れません。その為、食事を補う「補食」としての役割を担っています。

### 〈気を付けるポイント〉

- ・おやつの量はお皿に小分けにしてから与える。
- ・与える時間は食事に響かない時間帯が◎（食事の2～3時間前）  
…生活リズムを崩す原因にもなるので、おやつの与え方には注意しましょう。
- ・市販のおやつを利用するときは甘さ控えめなお菓子や、食品添加物の表示を合成着色料、人口甘味料、合成着色料などを使用していないものを選ぶと◎

### 〈おやつの目安量〉（1日当たり）

- ・1歳半～2歳まで 100～150 kcal、3歳以降 200 kcal程度  
（運動量や体格によっても異なります）

### おやつにおすすめの食べ物

おにぎり、芋類、パンなど体を動かすためエネルギー源となる炭水化物を中心に与えると◎その他食事に不足しがちな栄養素を補う食品を組み合わせると良いでしょう🍷

- ・乳製品、小魚・骨や歯の成長に欠かせないカルシウムは大人以上に摂る必要があります。
- ・豆類…食事で不足しがちな豆類。豆乳やきなこを使ったおやつなどがおすすめです。
- ・果物…ビタミンやミネラル、食物繊維を手軽に摂ることが出来ます。季節を感じる事が出来る点も◎

## 11月テーマ：食事のマナー・ルールを知る 🍴🍷

1～2歳児は、まず楽しく食べることが大切です。その上で食事のマナーを少しずつ伝えていきましょう😊マナーを伝える上でのポイントをまとめてみましたので、是非ご参考にして頂ければと思います♪

### 〈食事に集中できる環境づくり〉

乳幼児は集中力が長く続かない為、テレビを消す、食卓を清潔にする、周りに興味を引く物を置かないなど食べる環境を整えましょう。

### 〈大人が見本になる〉

「いただきます」「ごちそうさまでした」などの挨拶や食具の使い方などをマネすることで自然とマナーが身に付きます。

### 〈目標を明確に伝える〉

やってはいけない事に対して「ダメ」と叱るだけではなく、やってはいけない理由を説明して「こうしてみようね」とサポートしましょう。

### 【マナー・ルール例】

- ・食事の前に手を洗う
- ・挨拶をする
- ・食事中は立ち歩かない
- ・姿勢を正して食べる
- ・音を立てずに食べる
- ・食べ物をお口に入れて喋らない
- ・お茶碗は持ちながら食べる、手を添えて食べる等



💡食事のマナーやルールを伝えつつ、食事は楽しい時間であることを感じられるようにしていきましょう♪子どもにとって食事が苦痛な時間とならないように気を付けて頂ければと思います😊

## 12月テーマ：元気な体をつくる 🐊🐊

病気から子どもの身体を守る為には、食事をバランス良く摂り、免疫力を高めることが大切です♪ちょっとしたポイントを押さえて毎日の食事で病気に負けない身体を作っていきましょう🍷

### 〈朝に発酵食品を含むメニューで酵素を取り入れる〉

みそ汁、納豆、ヨーグルトなどを摂り、腸内環境を整えましょう。

### 〈たんぱく質を多く含む食品と摂る〉

毎日の食事に卵、魚、肉、大豆製品など、バランスよく取り入れましょう。

### 〈野菜や果物でビタミンを摂る〉

ビタミンは他の栄養素がうまく働くために機械の潤滑油のような役割があります。体の中でほとんど作ることが出来ない為、食事から摂ることが大切です。

