



すくすく Power 3月

えいようだより

～毎月19日は食育の日～

大田区保育サービス課
区立保育園栄養士

3月になり、少しずつ春の気配を感じるようになりました。

子どもたちは毎日の食事から栄養をとり、1年間で身体が大きく成長しました。大人と違い子どもの食事は、健康を維持し体を動かすためだけでなく、著しい成長を支える重要な役割があります。

健康な身体をつくるために、大切にしたいことを4点紹介します。

《子どもの食事》

①体を作る栄養をとる



大人と比べて、体重1kgあたりでみるとたんぱく質、鉄、カルシウムは2～3倍多くとることが必要です。

たんぱく質 筋肉、内臓、皮膚、毛髪、骨、血液などあらゆる体の部分をつくる。

肉、魚、大豆製品、卵、乳製品に含まれる。

鉄

血液をつくる。

レバー、まぐろ、小松菜、大豆製品、あさりに多く含まれ、ビタミンCと一緒に食べると吸収がよい。

カルシウム

丈夫な骨や歯をつくる。

牛乳・乳製品、小魚に多く含まれ、たんぱく質やビタミンD（魚に多い）と一緒に食べると吸収がよい。



※好きなもの、よく食べるものばかりに偏らないようにして、いろいろな食材をとり入れましょう。

②おやつで栄養を補う

子どもは、胃の容量が小さいため食事だけではとりきれない栄養を、おやつで補います。おやつは第4の食事です。朝、昼、晩の食事と1～2回のおやつは、時間を決めて食べましょう。



③よく噛む

歯の生えそろう3歳頃を過ぎたら、噛み応えのあるものをとり入れ、噛む習慣をつけましょう。よく噛むことは、消化吸収の促進、虫歯予防、肥満予防、集中力や記憶力アップにつながります。



④塩分は控えめに

生まれた直後の赤ちゃんは、甘味、塩味、酸味、苦味、うま味を識別ができ、母乳の味の変化を感じる敏感な味覚を持っていると言われます。そのため、だしを使う等うま味を効かせた薄味をおいしく感じるることができます。塩分は控えめに、いろいろな味を楽しみましょう。

*保育園のレシピは、大田区のホームページ「妊娠・出産・子育て」▶「保育」▶「給食」▶「保育園の給食レシピから」▶「給食のレシピ」に掲載しています。

