

給食だより

平成27年12月 No.1

杉並区保健福祉部保育課

12月は行事が多く、また、特に慌しい年末は、生活が乱れがちになり、風邪をひくなど体調も崩しやすくなります。バランスのとれた食生活や十分な休養などに気をつけることが元気に楽しくすごせ、しいては生活習慣病予防にも！

生活習慣病を予防するには

「一無・二少・三多」の6つの習慣

1. **タバコは吸わない**
→ いったい吸わないのが理想
2. **食べ過ぎない**
→ 腹7～8分目を心がける
3. **飲みすぎない**
→ 少酒を心掛ける
4. **よく運動する**
→ 適度な運動で基礎体力を培う
5. **よく休む**
→ 質のよい睡眠の確保
6. **多くの人・事・ものに接する**
→ 精神の充実をはかり、イキイキと暮らす

6つの習慣を実践すると、心も体も健やかになり、ほぼ全ての生活習慣病の予防ができるとされています。家系的に糖尿病が多い・両親とも肥満傾向など、遺伝的な体質があったとしても、この習慣をコツコツと、できるだけ早い時期から始めれば、発症を抑えることも十分可能です。実践数が多いほどメタボと診断される頻度が少なくなり、血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪・尿酸などの数値もよくなることは、人間ドックなどでの長期間の調査でも実証されているので、是非生活に取り入れてみて下さい！

体作りはバランスのとれた食事から

この時期、子どもたちは、落ち着いて活動でき、ある程度何でも食べられるようになっていきます。ぜひこの機会にいろいろな食べ物を食べられるように、食卓に揃えたいものです。食品をバランスよく摂取するには、「1日3食しっかりと食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」ことなどを家庭と園であわせて心がけていくことが大切です。



主食・主菜・副菜の割合は、

3 : 1 : 2

副菜の1食分の目安量は

茹でたり、煮たり、炒めた野菜⇒

大人 大人の片手 手のひらいっぱい

幼児 幼児の両手 手のひらいっぱい

給食だより

平成27年12月 №2
杉並区保健福祉部保育課

風邪などのウィルスや細菌に負けないためにはまず「手洗い」と「うがい」をしっかり行うことが大切です。トイレの後や食事前、帰宅時にも忘れずに手洗いを行い、体調管理をした上で新しい年を迎えたいですね。体調を崩した時の食事のポイントを紹介します。下記以外にも、熱・便秘・口内炎・咳込むときについては

「すぎなみ子育てサイト」の「子育てコラム」中の「まちのリレーコラム」に掲載中



調子が悪い時の食事は……

①かぜのとき・・・症状に対する対策が必要（あわせて②③も参考に）

胃腸の働きが弱くなるので、栄養価の高い卵、豆腐、白身魚などを食べやすく調理しましょう。

- 例) 卵 ○・・・卵豆腐、茶碗蒸し、スクランブルエッグ
×・・・固ゆで卵、揚げ卵、目玉焼き
魚 ○・・・煮魚
豆腐○・・・煮やっこ、湯豆腐

②熱が高いとき・・・水分、ビタミン、ミネラルの消耗が激しくなります。

■食欲がないとき：少しずつこまめに水分補給をする（番茶、麦茶、果汁など）

■食欲が出てきたら：のどごしのよいもの、さっぱりしたものを食べやすい形で少しずつ与え、消耗しやすいビタミン・ミネラル（果物・野菜）を補給する。

メニュー例

○・・・ポタージュ、茶碗蒸し、煮込みうどん、卵雑炊、煮奴、ヨーグルト
りんご果汁など

×・・・脂っこいメニュー（ラーメン、焼肉等）、消化の悪い食品、海草、きのこ
こんにゃく、菓子類

③下痢・嘔吐をしているとき・・・ご飯、パン、うどんなどを中心に少しずつ回数を分けて与える。

■与えられるもの：人肌のお茶、湯冷まし、麦茶、豆乳、薄めたりんごジュース、おかゆ、くたくたうどん、みそ汁、豆腐、じゃがいも、白身魚

■避けたほうがよいもの：牛乳、乳製品、固ゆで卵、脂肪の多いもの（バター、チーズ）、冷たいもの（アイスクリーム、シャーベット）糖分の多いもの（プリン、りんご以外の果物、菓子類、ジュース類、炭酸飲料、カステラ）