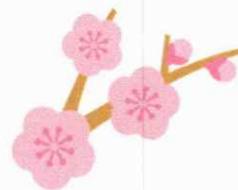




食育だより



五条くじら小規模保育園

令和8年1月31日発行

寒さはまだまだ厳しいですが2月は暦の上では春となり、ほんのりと春の兆しと気配が感じられる頃合いとされています。行事としては日本の伝統行事である節分がありますね。今月も子供たちが元気に過ごせるように栄養たっぷりの給食を提供します。



日本の食文化を知って楽しもう！！

～節分ってどんな日？～

節分とは季節の変わり目を意味します。

「鬼は外！福は内！」と言いながら豆を撒く風習は、前年の邪気を払う意味があり中国から伝わったとされています。豆を撒くことで悪い鬼を追い払い、このとき撒かれた豆を自分の歳の数だけ、あるいは一つ多く食べて一年の無病息災を願います。



太巻きを食べて福を巻き込む

節分に恵方に向けて太巻きを食べる風習は関西から全国に広まりました。巻き寿司を使うのは「福を巻き込む」からで、縁を切らないために包丁を入れずに丸かぶりするようになったそうです。

今月の食育メニュー

2月18日(水)

★青森味噌カレー牛乳ラーメン

青森県で根強く愛されるラーメンです。

味噌ベースにまろやかな牛乳とカレーのスパイスが絶妙にマッチした癖になる味わいです。



【食育テーマ】 こどもの肥満を知ろう。



こどもの肥満は増えているの？

近年、小児肥満が増えています。ライフスタイルや食生活の変化が影響していると言われています。

こどもの肥満はなぜいけないの？

幼児期肥満は将来、成人期肥満に移行しやすく糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病のリスクが高まります。生活習慣病はこどもでも発症することがあるので注意が必要です。

こどもの肥満を予防するには？

*早寝・早起き・朝ごはんの正しい生活リズムを続けましょう。

*食事は朝・昼・夜の3回とおやつ1回を組み合わせます。

*甘いジュースではなく、お茶か牛乳を基本にしましょう。

*チョコレートやケーキのような甘いお菓子は砂糖を取り過ぎるため、甘いものを食べる習慣を避けましょう。おやつはヨーグルト、おにぎり、果物、ビスケット、クラッカー、せんべい類が理想です。

*ファストフードは油が多く栄養は少ないためたまに食べるくらいはいいですが、頻回にならないようにしましょう。中毒性も高いのでできるだけ回避しましょう。

*オムライス、カレーライス、めん類などの単品料理より、ご飯+主役のおかず+野菜のおかず+汁物を組み合わせましょう。野菜をたくさん入れるとよく噛む必要があるため食べすぎを防げます。また、汁物を食べることで満腹感が得られます。

*運動でエネルギーを消費しましょう。散歩や外遊びがおすすめです。こどもは代謝がいいので、しっかり身体を動かすことで肥満を予防できます。



「生活習慣病の予防には、幼児期の肥満予防が大切です。」