

# ほけんだより

令和3年 10月号  
 勢理客こども園 園長：比嘉 裕  
 浦添市勢理客2-18-27  
 TEL 098-877-3442

今回のほけんだよりは「運動会に向けての健康管理、栄養管理」をテーマに子ども達の1日の摂取エネルギーや間食の目安についてご紹介します。運動会練習も始まるので朝ごはんをしっかり食べて元気に過ごせると心も体も喜ぶますね♪

## 献立の基本パターン

主食	おもにエネルギーや熱のもとになる	ごはん、めん等の炭水化物が中心
主菜	たんぱく質を多く含み、筋肉や血液などの組織をつくるものになる	魚介類、肉、卵、大豆製品等を中心にしたメインのおかず
副菜	ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えるものになる	野菜、いも、海藻、きのこ類等を中心にしたサブのおかず
その他	以上3つの器を補う一品	牛乳、味噌汁、スープ、果物

## 幼児は1日に「何を」「どれだけ」「どのように」食べるのか。

### ●幼児の1日の摂取エネルギーと食品のめやすは。

子どもは成長のため、また身体活動も活発なので、小さい体の割に、エネルギーは多く必要です(表①)。ところが、消化機能は未熟で、胃の容量も小さく、おとなと同じ1日3食で必要量を満たすのは困難。そのため、表①のように「幼児4～5回食」が定着しました。間食は、食事(補食)と位置づけて、必ず毎日食べます。以上のエネルギー量を栄養素バランスよくとるための食品のめやす量を示したのが表②です。

<表①>1日の摂取エネルギー量

おおむね  
2歳

	男 (kcal)	女 (kcal)
1日	950	900
朝	230	210
間食	80	80
昼(給食)	290	270
間食	110	110
夕食	240	230

おおむね  
4歳

	男 (kcal)	女 (kcal)
1日	1300	1250
朝	380	370
昼(給食)	400	380
間食	130	130
夕食	390	370

摂取エネルギー量と並行して身長や体重の増減も気にかけてみていきたいですね!

参考書：幼児期からの食育～幼児は1日に何をどれだけどのように食べるのか～

# ●1回の食事(献立パターン)のめやす。

## <おおむね2歳>

●野菜は、この頃の子どもにとってはとくに苦手です。生野菜よりやわらかめに火を通した方が食べやすいでしょう。たとえばサラダやお浸しより、水分が多めの煮浸しや煮物というぐあいに。また、野菜の苦味やえぐ味に敏感な時期なので、だしやドレッシングなどで味を和らげる工夫を。

副菜

かぼちゃの甘煮  
ゆてブロッコリー

主菜

アジのトマト  
あんかけ

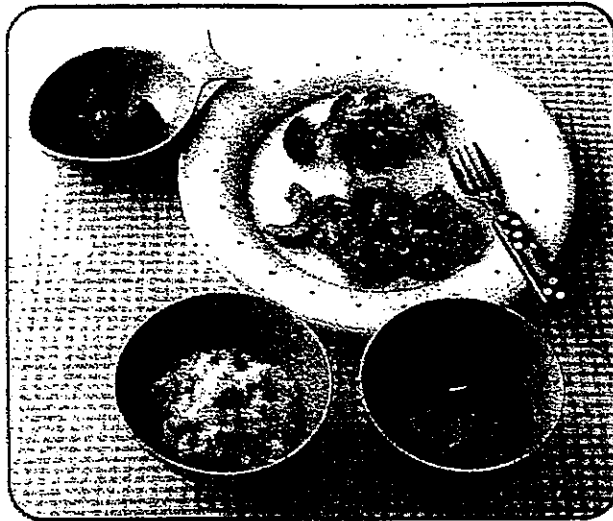
●魚は、生(刺し身)も食べられるようになってきます。焼き魚より煮魚のほうが食べやすいです。

●肉のうま味がわかってきますが、加熱すると固くなるのでミンチやごく薄切りに。から揚げやフライは3歳過ぎてから。

●卵は、加熱し過ぎるとボソボソして食べにくいものです。だし巻き卵やオムレツにも牛乳を加えるとよいでしょう。生卵は、この時期は避けたほうが無難。

●豆腐や納豆はおすすめ。焼き豆腐や高野豆腐などもとり入れましょう。

●汁ものを加えることで、食事のリズムがつけられます。主菜、副菜ではとりきれない野菜や、肉、魚、卵、豆腐を加えて食事全体の栄養バランスをととのえる調整役を果たします。だしのうま味を効かせて薄味に仕立てるのがポイント。  
汁量 80~100ml



ごはん

だいずごはん

その他

貝だくさんみそ汁

毎日元気いっぱい汗をかきながら遊びまわる子ども達!!  
全ての源になる食事はバランスも大事!

## <おおむね4歳>

●野菜は、奥歯が生えそろとうまく噛んで食べることを覚え、おとなと同じかたさのものが食べられるようになってきます。生野菜の食感を楽しむこともできてきますが、まだまだ苦手。繊維を断ち切る切り方で。

●ごはん  
(米:水=1カップ:1.2カップ)  
おとなと同じかたさのごはんが食べられるようになりますが、よく噛んで食べる習慣をつけましょう。まる飲みになりやすいどんぶりものやカレーなどは要注意。

●魚は、生、煮る、焼く、揚げるなど調理法も広がって、お魚好きがぐんと増えます。小骨には十分注意を。

副菜

かぼちゃの甘煮  
ゆてブロッコリー

主菜

アジのトマト  
あんかけ

●肉も好きになって自然に奥歯に選べるようになり、よく噛んで味わっています。ちょっと、大きめでもだいじょうぶ。

●卵料理はますます好きになってきます。料理のバリエーションを広げていきましょう。

●油揚げ、厚揚げなどもじょうずに食べられるようになってきます。

●めん類は、チュルチュルとすすって食べようとしますが、まる飲みになってしまいがちです。長さを10cmぐらいにし、モグモグと噛んで食べるように伝え、汁は少なめか、焼きうどん、焼きそば風がよいでしょう。

●汁もの汁量100~120ml



ごはん

だいずごはん

その他

貝だくさんみそ汁

献立・料理 越沼美知代  
撮影 川上隆二