



駒場認定こども園

2024年6月24日発行

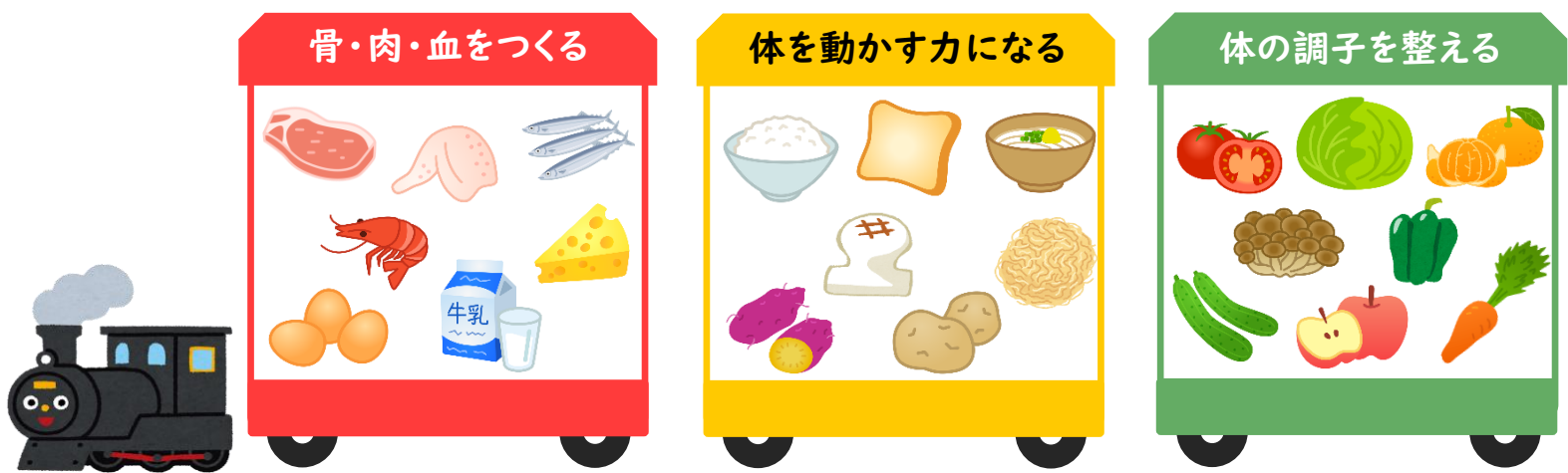


だんだんと日差しが強くなり、気温や湿度も高くなって、じめじめとした季節がやってきました。この時期は熱中症や夏バテが心配です。水分や食事をしっかりと摂り、暑い夏を元気に過ごしましょう。また、外出の際には紫外線対策も大切です。つばの長い帽子や日焼け止めなどを使って、紫外線から肌を守りましょう。

三色食品群 でバランスの良い食事を

三色食品群とは、栄養素の働きから食品を「赤」「黄」「緑」の3グループに色分けしたものです。年中・年長児対象の食育活動では、これらを列車に例えて食べ物のほたらきと分類を覚えます。

食べ物から得た栄養素は、それぞれが複雑に関わり身体の健康を維持しています。3つのグループを意識し、様々な食品を偏りなく食べるようにしましょう。



必要な栄養量ってどのくら

1日に必要なエネルギー量はこのようになっています。

1～2歳児	900～950kcal
3～5歳児	1250～1300kcal

当園では昼食とおやつを合わせ1～2歳児は約50%、3～5歳児は約40%を提供しています。朝食と夕食はお家でしっかり摂るようお願いいたします。

また、子どもの成長のためには特にたんぱく質やカルシウム、鉄などの栄養素が重要です。ご家庭でも意識的に摂取しましょう。対して、塩分は無意識のうちに多くなりがちです。子どもの食事は、大人の半分くらいの塩分濃度でちょうど良いのです。

食物アレルギー

食物アレルギーは、アレルゲンとなる食べ物が体内に入ることによって起こります。本来は異物ではない食品を身体が異物と判断し、じんましんから呼吸困難まで、様々な症状が起こります。

Q. どんな食品で起こりやすいの？

A. 乳幼児期に特に多いのは卵、乳、小麦です。最近ではピーナッツや魚卵などが新たな原因になっています。

Q. 食物アレルギーは治りますか？

A. 乳幼児期に発症した卵、乳、小麦のアレルギーは、成長とともに自然に治ることが多いです。しかし、学童期や成人になってから発症した食物アレルギーは治りにくいといわれています。

