

# 給食だより

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒さが続きます。

2月は節分がありますが、節分には季節を分けるという意味があります。季節の変わり目には体調を崩しやすいので、気を付けるという意味もあります。

毎日の食事で、栄養のあるものを食べて寒さを乗り切りましょう。

## 肥満にならない食事のすすめ方

### 年齢ごとの成長の目安を知りましょう

1歳前後ではまだ満腹感がありません。子どもの状態を判断し「お腹がすいてたね」「お腹いっぱいになったね」などと声をかけることで次第に空腹、満腹の感覚が育ちます。2歳頃のぽっちゃり体系はほとんどが良性タイプ。成長曲線を見ると5～6ヵ月までは体重が急激に増加しますが、その後は落ち着きます。体型に関係なく、規則正しい生活習慣と満足する量の食事をあげることが大切です。3歳以降は不規則な生活習慣、運動不足、孤食などの環境から肥満につながる可能性があります。子どもの成長を把握するために出生からの計測値を成長曲線に記録して、増減の変化を見ることが大切です。

### 肥満につながる行動

- 機嫌が悪い時に相手をしないで食べ物をあげてしまう
- 食卓にはいつも子どもの好きなものばかりが並び
- 使う食材の幅が狭く、献立に変化がない
- 外食・間食が多い
- 味付けが濃い
- 大皿盛りが多い

## 肥満になりにくい食事の工夫をしましょう

あまり噛まなくても食べられる献立は、早食いになりやすく、満腹感を感じる前に食べてしまうので要注意です。たとえば、かつ丼、親子丼などの丼物や卵かけご飯、納豆、お茶漬け、とろみのあるカレーライスやシチュー、麺類など。一品だけにせず、副菜をつけてバランスをとる工夫が必要です。また、具材を大きめに切ったり、必要以上に柔らかくしたりしないようにすることも大切。咀嚼が必要な食材を意識して取り入れ、早食い防止へつなげましょう。

### 肥満の子が苦手！咀嚼に役立つ食材

- ペラペラしたもの (レタスやわかめ)
- 弾力のあるもの (こんにゃく、かまぼこ)
- 皮が口に残るもの (豆やトマト)
- 口の中でまとまらないもの (ブロッコリー、ひき肉)
- 硬くてかみ切りにくいもの (かたまり肉、えび、いか)
- 唾液を吸うもの (ゆで卵、さつま芋)

### ☆今月のリクエストメニュー☆

- <給食> \*いわしの蒲焼丼  
\*きゅうりの南蛮漬  
\*みそ汁(もやし・わかめ)  
\*ゼリー  
\*ほうじ茶

<おやつ> \*牛乳・ココアトースト

♪今月はめろん組のリクエストです♪

### ☆リクエストメニューの中からレシピを紹介☆

## ココアトースト

### ●作り方

- 1 バターをやわらかくして、砂糖とココアを混ぜる。
- 2 食パンに1を塗り、オーブンで焼く。

### ●材料(1人分)

- ・食パン…1/2枚
- ・バター…5g
- ・砂糖…3g
- ・ココア…2g