



令和5年2月1日発行
うえだこども園

厳しい寒さの日が続いています。低温・低湿の冬は、かぜウイルスが大好きな季節です。食生活に気を付けて、かぜを寄せつけないじょうぶな体作りを心掛けましょう。

朝ごはんはなぜ大事？

「朝ごはんが大切」とよく言われますが、なぜだか知っていますか？ 実は、脳や体によいことがいっぱいあるのです。

脳が元気になる！

朝ごはんは、睡眠中も働いてエネルギーが少なくなった脳に、エネルギーを与え、元気にします。

肥満防止になる！

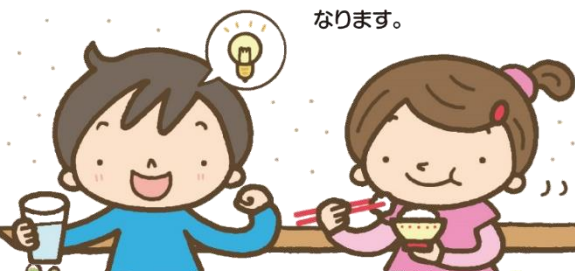
朝きちんと食べると、昼ごはんの食べすぎがなくなり、太りにくくなります。

うんちが出やすくなる！

腸が刺激されて活発に動き出し、排便を促します。

活力が出る！

体温が上がり、血液が体中によく巡って、活動的になります。



3歳以降の肥満に要注意！

乳幼児期は体重の変動が激しく、しょっちゅう増えたり減ったりしますが、あまり心配はいりません。特に1歳くらいまでの肥満は乳児肥満といって、歩けるようになって運動量が増えると、どんどん体がしまってきます。ただ、心配なのは、3～6歳にかけて太ってきた場合。そのまま肥満につながりやすいので、注意しましょう。

食生活の見直しを

スナック菓子やジュース類のとりすぎに注意しましょう。

意識的に体を動かして

肥満気味の子は体を動かすことを避ける傾向があります。本人の好きなあそびで、楽しく体を動かすようにしていきましょう。



子どもはどれくらい食べればいい？

子どもが一日に必要なとするカロリーは……

成人女性（30～49歳）が一日に必要なとするエネルギー量は、2050kcalですが、1～2歳は約900kcal。3～5歳は約1300kcalです。つまり1～2歳はお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが量の目安になります。

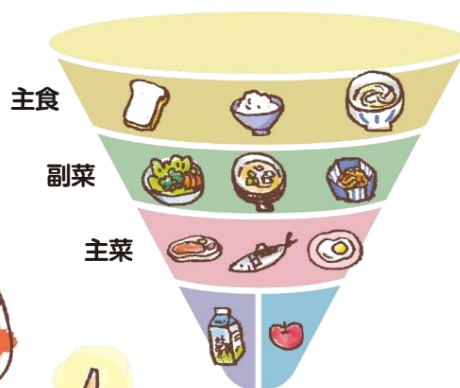
※母親は授乳が終わると、鉄分やカルシウムが不足しがちになります。意識して取り入れるようにしてください。

一日に必要なエネルギー量

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より）

※一日に必要なエネルギー量は、体格や運動量によって異なります。



主食、主菜、副菜のほか、果物・乳製品などもバランスよくとるようにしたいですね

