

管理栄養士のつぶやき

NO.22

当園の保護者様へ
ご希望の方は食育・離乳の個別相談を
させていただきます。
園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

1歳を過ぎて食べてよい食材・注意する食材のまとめ 【ビタミン・ミネラル編】

ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物は、健康を維持するのに必要な栄養素です。野菜や果物を生で食べると、含まれる酵素によってかゆみや肌に赤みなどがあらわれることがあります。初めて食べるときは、加熱して与えると安心です。そして、皮や種がある場合は取り除き、1cm角くらいの大きさにしましょう。

☆ 食べてよい食材 ☆

- 根菜 …… ニンジン、大根、かぶ、玉ねぎ、レンコン、ごぼう
- 葉物野菜 …… ホウレンソウ、きゃべつ、白菜、小松菜、レタス、チンゲン菜、水菜、ブロッコリー、カリフラワー、モロヘイヤ、ベビーリーフ、アスパラガス、にら、ねぎ
- その他の野菜 …… かぼちゃ、トマト、きゅうり、とうもろこし、グリーンピース、なす、いんげん、おくら、ズッキーニ、スナップえんどう、さやえんどう、ピーマン、パプリカ、ミックスベジタブル、もやし、切り干し大根、キノコ類、かんぴょう
- 果物類 …… バナナ、リンゴ、いちご、みかん、もも、すいか、メロン、なし、甘夏、はっさく、オレンジ、ぶどう、柿、さくらんぼ、キウイ、レーズン、アボカド、ブルーベリー、栗、プルーン
- 海藻類 …… わかめ、焼き海苔、ひじき、粉寒天

☆注意すれば少量食べてよいもの☆

- 野菜類 …… にんにく、しょうが …… 大人の食事から取り分けの際に、加熱したものが少し入る程度にしましょう。生では刺激が強いので与えないでください。
たけのこ …… 繊維が多く固いので、じっくりと煮たあとに食べやすい大きさに刻みましょう。
- 果物類 …… マンゴー、パイナップル …… かぶれたり、舌がピリピリしたりすることがあります。少量ずつ様子を見ながら与えてください。
- 海藻類 …… 海藻ミックス …… 少量をやわらかくなるまで戻して細かく刻みましょう。



管理栄養士のつづき

N.O.21

1歳を過ぎて食べてよい食材・注意する食材・まだ食べてはいけない食材まとめ 【炭水化物編】

1歳になると多くの食材を食べられるようになりますが、中にはまだ慎重に進めたほうが良い食材もあります。生活リズムが大人へと近づき、必要な栄養のほとんどを食事から摂るようになってきます。1日3回の食事に加えて足りない栄養を補うため、おにぎりなどの炭水化物を中心に「おやつ」を食べ始めます。調味料は、風味つけ程度に塩、しょうゆ、みそ、砂糖、バター、ケチャップ、マヨネーズなどを使ってもOKです。初めて食べる食材は、離乳食のときと変わらず、1度に1種類ずつ加熱したものを1日1口からはじめて、様子をみながら量を増やしていきましょう。その時は、アレルギー症状などに備えて、かかりつけの医療機関を受診できる曜日の午前中に与えると安心です。

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

◎ 食べてよい食材

米類：白米・米粉・上新粉・胚芽米・雑穀米
パン類：食パン・ロールパン・バゲット・胚芽入りパン
シリアル類：オートミール・コーンフレーク（無糖）
麺類：うどん・そうめん・マカロニ・スパゲッティ・中華麺・春雨・ビーフン
芋類：じゃがいも・さつまいも・里芋・やまいも
その他：餃子の皮・焼き麩・ホットケーキミックス・クラッカー・全粒粉

次回は【ビタミン・ミネラル】の食べてよい食材を紹介いたします！



◎ 注意すれば少量なら良い食材

・菓子パン・蒸しパン

☆菓子パン・蒸しパンは、糖分や油分、添加物の少ないものを選び、食事として頻繁に与えるのは避けましょう。

◎ まだ食べさせないほうが良い食材

米類：玄米・もち米・白玉粉
パン類：クロワッサン・ライ麦パン
シリアル類：フルーツグラノーラ
麺類 そば

☆消化しにくく固くて食べにくいライ麦パンや油分や塩分が多いクロワッサンは、大人と同じ食事を摂れるようになってから与えましょう。弾力のある餅やもち米、固いナッツやドライフルーツを含むフルーツグラノーラのようなものに詰まる恐れがあるものは歯が生えそろって奥歯でしっかりものを噛めるようになった3歳以降に食べさせるようにしてください。そばは、アレルギーが起きたときに重篤化しやすい食材です。1歳半を過ぎたころを目安に少量ずつ与えるようにしましょう。



管理栄養士のつぶやき

N.020

保育園の食育とは

子どもを持つママ、パパから最近注目されている食育。食育は、食事を通して健やかな心と身体を育むことが目的とされており、近年では家庭や幼稚園、保育園でも取り入れられて、給食の内容や過ごし方が注目されているようです。今回は、幼稚園や保育園でどんな食育が行われているのかをご紹介します。

食育とは、朝昼晩の決められた時間に食事をする事、バランスの取れた食事を摂ること、コミュニケーションを取ることで、食事のマナーを子どものうちから覚えていくことを目的としています。昨今の日本の家庭環境は「個食」や「孤食」といった一人で好きな時間に食事をする風景が増え、食への意識が低くなっているともいわれています。

幼稚園や保育園の食育は「集団で食事をする事の楽しさを体感すること」が主に重視されています。園によっては食事だけでなく、園庭に菜園を作り、その食材を使って提供している所もあります。内容は、保育園や幼稚園の方針に沿って決まるほか、保護者やアドバイザーと話し合って決めることも多く、園ごとにさまざまなおうえ、年齢によっても違います。

基本的な方針をご紹介します。

- たくさん体を動かして、しっかりとお腹を空かせる。
- お腹が空く時間帯を体に覚えさせる。
- 食べる楽しみを実感する。
- 友達と食べる楽しみを体感する。
- 楽しい環境で好き嫌いを克服する。
- 食べ残しをしない、バランスよく食べる。
- みんなで「いただきます」をすることでマナーを知る。
- 食べる姿勢、食器の持ち方を学ぶ。
- クリスマスや七夕などイベントにあった給食が出る特別感を楽しむ。



保育園の基本的な生活内容として、たっぷり身体を動かして、いろいろなことを学んで、決められた時間に皆で食事をするを行っています。昼寝をしたり、離乳食期から食事を工夫したり、アレルギー対策を行ったりしています。普段の生活がすでに食育に大きく関わっています。食育は専門的な知識がなくて取り入れることができるのでぜひ家庭でも行ってみてください。少しずつ食生活を整えることや家族と一緒に食卓を囲む意識が大切です。できることから少しずつ取り入れていきたいですね。



保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

NO. 19

冬こそ子どもの脱水対策をしよう！！

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

風邪のシーズン真っ只中になりました。鼻やのど風邪による発熱やお腹にくる風邪(感染性胃腸炎)による脱水は、子どもにとっても身近な症状です。

ではなぜ風邪の季節に子どもの脱水症は起こるのでしょうか？

子どもが脱水症をおこすのは1～2月が最も多く、原因は「風邪をひいたとき」が一番多くなっています。発熱、嘔吐、下痢といった症状が脱水症を引き起こす原因となります。風邪、インフルエンザが流行る冬は、子どもの脱水に関する注意が必要です。その中で、発熱を伴うのど風邪、お腹にくる風邪などは特に注意が必要です。嘔吐や下痢は、ウイルスなどの病原体を体から排出するための大切な防御反応ですが、これが長く続くと身体から大量の水分と塩分など(胃液)が失われて脱水症になってしまいます。

乳幼児が脱水症になりやすいその訳は？

- * 身体の水分が70～80%と大人に比べて水分量が多い
- * 成人に比べると身体の水分量を調節する機能が未発達なため脱水症をおこしやすい
- * 新陳代謝が活発で見えない汗が多いため身体の水分を失いやすい
- * 大人に比べ免疫力が低いためウイルスや細菌が身体に入りやすくまた、胃腸が弱いので嘔吐や下痢をおこして体内の水分を失いやすい



子どもに発熱や嘔吐、下痢などの症状がみられた場合は十分な水分と電解質、栄養を摂取させるようにこころがけて子どものケアをしましょう。医師の指示のもと経口補水療法は脱水症への対処法です。症状が治まらないときなど、できるだけ早く小児科で受診するようにしましょう。

管理栄養士のつぶやき

おにぎり(お米)について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

近年日本人の『米離れ』が叫ばれる中、ここにきて「おにぎり」ブームが到来しています。おにぎり専門店の開業が相次いだり、店では6時間待ちの行列ができるほどの人気ぶりとも言われています。なぜ今になってこんなに人気が出てきたのでしょうか？

日本人の一人当たりの米の消費量は1962年をピークに減少を続け、最近では2012年ごろから人気となっている低糖質ダイエットの影響などで減少傾向はますます強まっています。しかし、弁当、おにぎり、寿司などの米穀類の市場規模は、2021年から回復傾向にあり2022年にはコロナ禍の2019年を上回る規模に成長しているのです。

特におにぎりの成長は著しく、片手で食べられ、冷めてもおいしいというところから若者にも人気です。そして、高騰し続けている小麦価格が影響しているとの見方があります。小麦を使用するパンや麺類は軒並み値上げするなか、安く食べられるおにぎりに人気が集出し、おしゃれなおにぎりが人気を押し上げる理由にもなっているとみられます。



お米は、今から2000年以上も前に日本に伝わってきて、日本の気候が稲の栽培にとっても適していたことから日本で栽培が定着しました。お米の主成分は三大栄養素の一つである炭水化物で、体の中でブドウ糖に分解されエネルギー源として利用されています。さらに、たんぱく質やビタミン、ミネラルも多く含まれた栄養バランスの良い食べ物なのです。離乳食が完了してもいきなり大人と同じ食事を食べなかったり、子どもの好きなものばかりでは栄養バランスはこれでいいのか？と疑問に思ったりしますよね。

そんな時こそお米がぴったりです！

私たちが健康な毎日を送るには、十分なエネルギーとバランスの良い食事をとることが大切ですが、おかずの品数や料理の技より、シンプルに質を考えていくと気持ちも楽になります。ごはんといふと具沢山の味噌汁だけでも十分なたんぱく質やミネラルも摂ることが可能ですよ。



管理栄養士のつぶやき

NO.17

1～2歳児の野菜摂取について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

成人の1日の野菜摂取目標量は350gですが、1～2歳は約半分の180gとされています。この目標量の3割以上は、緑黄色野菜の摂取が推奨されています。ところが、近年の厚生労働省の調査では、1～6歳の1日あたりの野菜摂取量は、平均144.7gであり摂取目標量には到達していません。

保育園の給食のみでは到底不足するので、家庭での積極的な野菜の摂取が重要です。健康維持に不可欠な野菜ですが、乳幼児期は野菜独特の「におい」「食感」「苦味」「硬さ」への拒否感などから、野菜の摂取を嫌う子どもは増加しています。



生野菜は、一食に両手一杯分いろいろな種類を合わせてとるといいです。(大人で約120g)



茹でた野菜は、一食に片手にのる量が目安です。

子どもは子どもの手の大きさだよ。

野菜の摂取は、生活習慣病の予防や人生100年時代における健康維持という長期的視点から、子どもの一生の健康を守ることもつながります。野菜の摂取について書きましたが、それを活かすのは土台となるエネルギー産生栄養素です。人のからだでエネルギー源として利用される栄養素は、炭水化物、脂質、たんぱく質です。これを総称してエネルギー産生栄養素といいます。これらを摂取したうえで野菜摂取を考えていきましょう。からだ作りは毎日の積み重ねです。食事はおいしく食べることで心とからだの栄養となります。



管理栄養士のつぶやき

NO.16

私たちの食べ物はどこからきているのでしょうか？

毎日、口にする食べ物が私たちのところに届くまでには、生産・加工・流通など様々な過程があり、それらはたくさんの人の手によって支えられています。食べ物を取り巻く様々な事柄について知恵や理解を深めたり、体験したりして、食べ物大切さを考えてみましょう。

農林漁業や食品工場、市場などを見学したり体験したりすることは、食生活が多くの人の手を支えられていることを考えるきっかけになる取り組みとして注目されています。

園や小学校の農業体験授業や教育ファーム体験農園など全国各地様々な農林漁業の体験も行われています。工場見学では、原料が加工されて製品になるまでの過程を見ながら、安心しておいしく食べてもらうための工夫を知ることができます。

農林水産省より、農林業体験の推進として記されています。

農林漁業体験は、農林水産物の生産現場に関する関心や理解を深めるだけでなく、国民の食生活が自然の恩恵の上に成り立っていることや食に関わる人々の様々な活動に支えられていることなどについて理解を深めるうえで重要です。また、こうした体験を通じて学んだことを家庭で共有することも大切です。

農林水産省、農林漁業体験の推進より引用

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口



管理栄養士のつぶやき

NO.15

食育について

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

みなさん、子育てをしているとよく『食育』という言葉を目にすると思います。では、『食育』はなぜ必要なのでしょう？

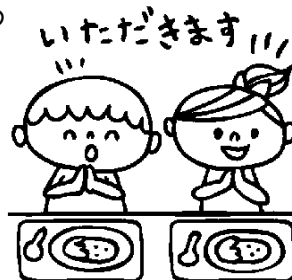
『食育』は、生きる上での基本であって知育、徳育、体育の基礎と位置付けられているとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てるものです。近年、食に関連した様々な課題が浮上していることがあります。例えば、栄養の偏りや不規則な食事などによる肥満やそれらが原因と考えられる生活習慣病の増加がみられます。また、若い女性を中心にみられる過度のダイエット志向に加え、高齢者の低栄養傾向など健康面での問題も指摘されているところです。

また、食の安全や信頼にかかわる問題や外国からの食料輸入に依存する問題など、食をとりまく環境が大きく変化しています。こうした中で食に関する知識を身につけ健康的な食生活を実践することにより、心と身体の健康を維持し生き生きと暮らすために、食を通じ生涯にわたって「食べる力」＝「生きる力」を育むことが重要になっているのです。



『食育』で育てたい「食べる力」 大人のみなさんはできていますか？

- ☆心と身体の健康を維持できる
- ☆食べ物の選択や食事づくりできる
- ☆日本の食文化を理解し伝えることができる
- ☆食事の重要性や楽しさを理解する
- ☆一緒に食べたい人がいる
- ☆食べものを作る人への感謝の心



食べることは生涯にわたって続く基本的な営みなので、こどもはもちろん大人になってからでも『食育』は重要です。まずは自分自身を振り返ってみましょう。



管理栄養士のつぶやき

NO.14

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

忙しいママの味方、野菜フレーク

野菜のフレークと言えば、ジャガイモのフレークを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか？ジャガイモのフレークで作るものと言えば、マッシュポテトが有名だと思いますが、ジャガイモだけでなくニンジン、とうもろこし、かぼちゃなどいろいろな野菜もあります。

離乳食を作るときなど、とても便利な野菜フレーク。生の野菜だと、皮をむいて、切って、くたくたになるまで煮込んで、すり鉢やブレンダーで滑らかにしたりと、少量しか食べない赤ちゃんのために毎日作るのも大変ですね。そんな時にも野菜フレークは便利ですね。



野菜フレークを使ったシンプルなおやつです



かぼちゃの手づかみもち

材料

- ジャガイモフレーク 大さじ1
- かぼちゃフレーク 大さじ1
- 水 大さじ2
- 片栗粉 小さじ1/2
- ひじき 少々(ほうれん草、人参などもOK)



- ①ジャガイモのフレークとかぼちゃのフレークをボウルにいれて水を加える。混ぜてふやかす。
- ②①に片栗粉を入れてまぜたら食べやすい大きさに成形する。
- ③油をひかずに表面を火が通るまで焼く。

※戻したひじきやほうれん草を茹でて刻んだもの、人参を茹でてみじん切りにしたものなど色々な具材を混ぜてカラフルにするのも楽しいです！

管理栄養士のつぶやき

NO.12

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

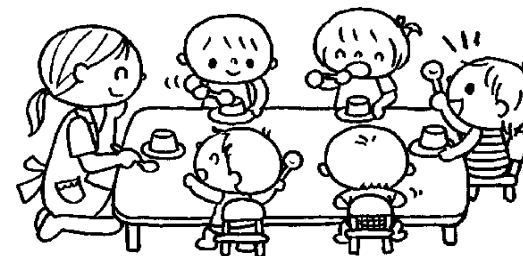
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

保育園の給食を作るうえで、いろいろなことを気を付けながら調理しています。おいしく作ること、旬の食材などを多く使うことなども大切です。何が一番大切かというと明確に正解はないのかもしれませんが保育園では「安全」であることを一番大切にしています。家庭で調理するときにも役立つと思いますので何に注意すべきか紹介します。

食べ物の事故を防ごう①

誤嚥による窒息事故食べ物が気管などに誤って入り込んでしまうことを誤嚥といいます。食べ方が上手ではない乳幼児は普段から食べている食材でも突然誤嚥をおこすことがあります。また食材の特性や形などによっては小学生になっても毎年のように誤嚥窒息事故が起きている現状です。事故を起こしやすい食品は次のようになります。

- ①球状のもの…ミニトマトや豆腐、ピーナッツ、ブドウ、うずら卵など
- ②弾力のあるもの…こんにゃくや練り製品、きのこ類など
- ③唾液を吸うもの…パン類、ゆでたまご、さつまいもなど
- ④固いもの…塊の肉、いかなど
- ⑤貼りつきやすいもの…もち、しらたまもち、ごはんなど
- ⑥滑らかなもの…こんにゃくゼリーやメロンなど



これらの食品は誤嚥を起こしやすく、大人でも早食いの人や良く噛まない人は要注意です。提供する際は小さくカットしてあげたり、食べやすい形状に調理するなどの工夫をし、必ず大人の目の届くところで食べさせるようにしましょう。

次回は、食べ物の事故を防ごう②をお届けします

管理栄養士のつぶやき



初めまして、管理栄養士の濱口美津子です。

N.O.11

4人の子と孫が1人います。病院、老人保健施設、社員食堂、行政、セミナー講師などを経て現在私立高校の学食、寮生の管理栄養士とこちらの保育園の管理栄養士をさせていただいております。よろしくお願いいたします。



高校生の食事に関わっていると、幼少期からの食の摂り方により個々の差があると感じます。乳幼児の頃はいろいろ食べていたのに、いつからこんなに好き嫌いがでてきたのかと疑問に思います。

離乳食を進めていく中、幼児食やおやつの摂り方など悩みもたくさん出てくると思います。これからどんどん成長していく中で『何をすべきかな？』『どんな食材を選んだらいいの？』『どう食べさせていったらいいの？』など多くの疑問もでてくると思います。テレビ、雑誌、SNSなど食の情報はとてもあふれています。『これだけを食べると良い、これだけで効く！』という魔法の食事はありません。また、食材ばかりを気にしすぎて、子どもや自分のからだの状態を知らない人も多いのが現実です。食べ物、どう食べるのか？食べてどうなっていくのか？考えられる子になると、受験に打ち勝つことができたり、ジュニアアスリートから本格的なアスリートになるとき、最適な食事を選ぶことができるようになるでしょう。

私自身も子育てしていく中で経験を積みました。今まで得た知識や経験をみなさんにシェアし、少しでもみなさんにお伝えできたらと思います。ママ自身も子どもも、家族も、元気でいられるような栄養ポイントなどを載せていきます。参考になると嬉しいです。



管理栄養士のつづき



幼児期の食育の目標

No.10

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。

園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

早いものでもう年度末になりました。去年のこの時期は、一年のまとめとして『楽しく食べる体験』を積み重ねていくと良いですね、と書いていました！食育で最も大切なことは、やはり『楽しく食べる子ども』を育てることだと思います。そのために幼児期、学童期、思春期それぞれにいくつかの具体的な目標があります。

☆幼児期の食育の目標 楽しく食べる子どもになるためには、幼児期に次の7つの姿を目標にするとよいでしょう。

- ①食べたいもの、好きなものが徐々に増えている子ども→嗜好
- ②食事の時お腹がすくリズムになっている子ども→食欲
- ③上手に噛むことができる子ども→咀嚼
- ④親やまわりの大人と一緒に食べたいと思える子ども
- ⑤食事作り、準備にかかわる子ども
- ⑥食べ物を話題にする子ども
- ⑦年齢相応の食具が使える、食事のマナーが身についている子ども



7つの目標のうち①～③は体のしくみの発達にかかわるものです。『これらの力を育てるために大人として嗜好の仕組みと発達、食欲のリズムの確立、咀嚼の発達のみちすじを学び、子どもたちが楽しく食べられるような支援をしていきましょう。』と、名古屋短期大学保育科 教授の小川雄二先生が述べられています。

食べ物には色や形や、名前があり、一緒に食べる人の声も耳に入ってきます。多くの情報を脳にもたらず働きが食にはあると思います。一緒に食べる人の声、食べ物の匂い、口に入れた時の固さ、温度、そして舌で味を感じます。子どもの生活のなかで、五感すべてが入ってくる唯一の行為が『食』なのです。

人との楽しい食事の時間、親子で楽しい食の時間によって子どもの脳に良質の五感情報を届けることが大切です。プラス体験、プラス情報に結びついた楽しい食事の積み重ねが、食べ物を好きにさせていきます。好きな食べ物が少しずつ増えていくことで食事から快感を得る頻度も増してきます。やがて、ほとんどの食べ物が好きになり、食べることの大好きな子どもになっていくのです。

管理栄養士のつぶやき

NO.9

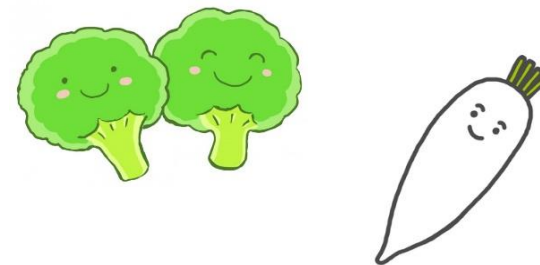
冬野菜の栄養と食べ方

ビニールハウスや野菜栽培の技術が発達し、一年中スーパーに並ぶ野菜も多いですね。しかし冬は、旬の野菜の栄養価が高くなるので、一年中見かける同じ野菜でも旬の時期かどうかで栄養価が2倍以上も変わってくるのです。冬の低温のなかでじっくりと太陽光線を浴びて地道に光合成をおこなっています。そうすることで良質な栄養分を蓄えているのです。

せっかく食べるなら栄養価の高い時期を選んでみてください。土の中でたっぷりと栄養を蓄えうまみを増したり、寒さで凍ることがないように、細胞に糖を蓄積して甘くなったりします。ビタミンCが豊富なものが多く、大根やカブには消化酵素がたっぷりです。体を温める作用もあるので風邪予防に有効です。免疫力アップも期待できます。

12～2月が旬の野菜

大根、ニンジン、カブ、ごぼう、れんこん、白菜、ホウレンソウ、ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー 春菊、セロリ、水菜、チンゲン菜、きゃべつ など



汁ものがおすすめ！

冬野菜はスープにしやすいものが多いのも特徴です。ごはんやパンに合う野菜たっぷり具たくさんスープなら、それだけでも立派な食事になります。味噌汁、クリーム系のスープ、コンソメ味のあっさりスープ、卵など入れて中華風スープなどいろいろなバリエーションも楽しめると思います。朝ごはんに食べても、さっと体を温めてくれるうれしい一品となります。

管理栄養士のつぶやき



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

風邪になったときのポイント

NO.8

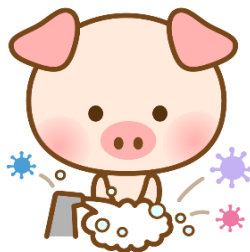
家庭では「保温、睡眠、栄養」をしっかりとることがポイントですが、大人より抵抗力の弱い乳幼児にとって、風邪はなかなか避けて通れないものです。

風邪をひいてしまって、熱があるときや吐き気や下痢をしているときは、体の中の水分が不足してしまうので、脱水症状にならないよう十分な水分補給が大切です。湯冷まし、冷ましたほうじ茶、赤ちゃん用イオン飲料などがおすすめです。柑橘系の飲み物は、吐き気や咳を誘いやすくなるので避けましょう。

風邪の時は消化力も落ちます。熱があり食欲のないときは、飲み物・スープ・ゼリーなどを与え、食欲がでてきたら、やわらかく煮たうどんやおかゆを様子を見ながら少しづつ与えてみましょう。



気を付けてほしいのは、食が進まない子のイオン飲料の飲みすぎです。乳幼児の水分補給によいとされているイオン飲料も糖分を多く含みます。体内で糖分をエネルギーに変えるにはビタミンB1が必要となるためイオン飲料を日常的に飲ませていると体内のビタミンB1が大量に消費されて欠乏症を招く恐れがあります。イオン飲料は熱中症のほか、発熱、下痢をとともなう脱水症状のときには効果的ですが、一時的に使用することとめ日常的に与えないように注意しましょう。



手洗いは、『ぞうさん』などの歌を歌いながら、一緒に楽しくするといいそうです。
手洗いして菌をやっつけよう！



管理栄養士のつぶやき

NO.7



子どもの好き嫌いについて



子どもの好き嫌いは、離乳食後期ごろから幼児期によくある問題です。

いろいろな食材を食べて欲しいと言う気持ちは、親として当然思います。離乳食のころは、おかゆに混ぜてしまったり、工夫次第で食べることも多いですが、2歳ころになるとなかなか難しくなってくることも。子どもがイヤイヤと泣いてしまうと困ってしまいますよね。

そんな時、子どもの食事で大切にしたいことは？

- ① 大人も子どもも好みはそれぞれなので無理強いはいしないこと。
- ② 食べないからと言って食卓からその食材を消さないこと。

食材が、食卓から姿を消してしまうことにつながるため、実はよくありません。また、細かく刻んで食材をわからないようにしてしまったり、ハンバーグなどに混ぜてしまうのも、食材を消してしまうことにつながるため、あまりよくありません。苦手なものでもスプーン1杯くらい、ほんの少しでもお皿にのせて「食べてくれたらラッキー」くらいに考えておきましょう。あとは周りの大人たちが、本気でおいしく食べること。子どもに「食べなさい！」と、声かけするよりも「わあああ、これおいしい！」と言っている、何かのきっかけで好みが変わることもあります。「いつか食べてくれるだろうな」くらいの気持ちで、気長に取り組んでいくとよいでしょう。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

さつまいも

今ブームのさつまいもは、食べやすく食事でもおやつでも人気がありますね。栄養は？幼児に食べさせる時の注意点は？と気になることもありますね。解説とポイントを紹介します。

☆さつまいもの栄養

さつまいもと言えば炭水化物が多いので太るのでは？と思う方も多いでしょう。しかし、さつまいもには血糖値の上昇を抑えたりコレステロール値を下げたりする役目の水溶性食物繊維と整腸作用のある不溶性食物繊維がバランスよく含まれているので、太りにくい食材と言えます。またさつまいもには、ビタミンC、ビタミンB1、カリウムを含み、免疫力アップや疲労回復、塩分の調整、老廃物を出してむくみをとるなど体の調子を整えてくれます。注意点は、摂りすぎると便秘や腹痛、下痢を引き起こすかもしれないので気を付けましょう。2種類の食物繊維のひとつ、不溶性食物繊維は腸の中で大量の水を吸収して膨張します。もし、水分が足りなくなればカチコチの便になり排泄しにくく便秘になります。便が腸にたまってくるとガスが大量に発生したりして腹痛や下痢を引き起こします。さつまいもを食べるときは、水分をしっかり摂ること食べ過ぎないように注意することが大切です。

☆幼児食でさつまいもを使うときのポイント

・調理の前にあく抜きをする

- ①さつまいもをたわしなどできれいに洗う
- ②キッチンペーパーなどで水気をふき取る
- ③皮を厚めにむきメニューに合わせた大きさに切る
- ④すぐに多めの水にさつまいもを入れて10分程度浸す

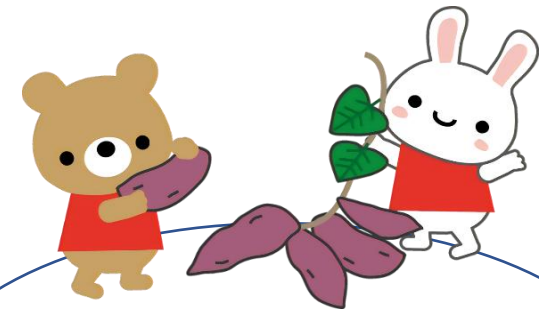
・レシピに合わせて形状を工夫する

煮物→味が染み込みやすく火の通りが早くなるよう乱切り

揚げ物→棒切りにして揚げるとカリッとした食感になったり、薄切りにしてチップスにしても

・皮を厚めに切る

さつまいもの皮の近くには、さつまいもが変色する原因となる物質が多く含まれているので、厚めにむくと良いでしょう。しかし、皮の近くには栄養分も多く含まれているので、子どもが見た目を気にしないなら皮は厚くむかなくてもOKです。



さつまいもの自然の甘さを活かしたおやつを子供が喜んで食べてくれるといいですね。もちろん、今の時期は、とてもおいしいですね。偶々このほうは繊維がとても多いので、真ん中のやわらかいところなら食べやすいでしょう。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。
あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

おうちで簡単おやつを作ませんか

◎材料3つの簡単ちんすこう

材料 10個分	
薄力粉	170g
黒砂糖	70g
サラダ油	70g(ラードでもよい)

- 作り方
- ①薄力粉と黒砂糖は混ぜておく。
 - ②サラダ油を加えてひとまとめになるまで混ぜる。
 - ③細長い形に成型する。
 - ④170℃に予熱したオーブンで13～15分焼く。

☆細かい黒砂糖で作ると混ぜやすく上手く焼ける。

☆ちんすこうは琉球の国王貴族だけしか食べられない宮廷料理でした。中国菓子と日本菓子を融合させたもので、昔は米の粉を蒸して、砂糖とラードを加えて、型に詰めて蒸して揚げていました。今のスタイルになったのは100年くらい前からだそうです。今回は、サラダ油を使用しているのので、ラードよりさっぱりした味になります。黒砂糖は、さとうきびのミネラルやビタミンなどがそのまま含まれており、独特の風味とこくのある甘みが特徴です。ミネラルの中でも骨や歯を作るカルシウム、マグネシウム、リンも含まれており、筋肉や神経の働きをスムーズにする作用もあるので、子どものおやつに活用したいですね。

◎パンみみおやつ

材料
パンのみみ
粉黒砂糖
揚げ油(もしくは、オーブンでカリカリに焼く)

作り方

パンのみみを160℃できつね色に揚げる。(パンのみみを広げ油をかけて焼く)
油をよく切ったら熱いうちに粉黒砂糖をまぶす。

☆ただ揚げて砂糖をまぶすだけの簡単おやつでビタミン、ミネラルも摂れちゃいます！



☆市販のおやつは、どんなものかいいでしょうか。

1～3歳まではおやつも薄味が基本。素材を生かしたおやつやくだもの乳製品を選ぶことが多いでしょう。黒砂糖は、おやつにそのまま食べることもできます。白い砂糖に比べ血糖値上昇が緩やかです。

また、豆乳や牛乳に入れるのもおすすめで、自然な甘い味わいを感じることができます！

最近の食中毒のお話

食中毒のニュースが後を絶たないですが、アニサキス(魚介類の寄生虫)やカンピロバクター(生鶏肉)などの食中毒をよく耳にします。保育園では、これらの(生のもの)扱いはないので起こりにくいと思いますが、一番気をつけたいのは、ウェルシュ菌食中毒です。またの名を給食病ともいわれています。カレー、煮込み料理など作り置いた場合、その食品を原因とした事故発生例が多いです。加熱調理をしたら速やかに喫食することをこころがけ、冷却、小分けなども菌の増殖を抑えることができ、食中毒予防対策になります。

管理栄養士のつづやき NO.4



夏バテすることなく元気に夏を乗り切るための食生活を身につけましょう

蒸し暑くなり始め、冷たいものを食べたくなくなります。

子どもも好んで食べるのでつい与えてしまいがちですね。では、どんなことに気をつけたらいいでしょうか。

①冷たい食べ物で、どんなものなら良いの？

例えば、そうめんなど大人は氷でしっかり冷やして食べますが0～2歳の子どもには冷やしすぎです。氷で冷やすのではなく水道水で冷やすくらいにしておきましょう。

②どんな風に与えたらいいの？

ついつい暑さで冷たいお茶なども欲しがると思います。

少しづつ口に含ませて飲ませるようにしましょう。一度に大量に飲むよりこまめに飲むほうが胃腸への負担が少ないですし、水分も吸収されやすいです。また、食事の前に冷たい飲み物をたくさん与えてしまうと、それだけでお腹いっぱいになったり胃液が薄まって消化能力が落ちてしまうので、飲み物は食事の終わりにあげるように心がけると良いでしょう。

③冷たいものを食べ過ぎないように注意するには？

冷たい飲み物やスープ、そうめん、うどんなどに偏りがちで、炭水化物ばかりになりがちです。

野菜、たんぱく質も摂れるように工夫しましょう。

コツは
・おかずをやわらかめにして水分を多くしとろみをつける(汁ごと食べるようにすると水分も摂れますよ)
・塩、しょうゆ、みそなどで味をつけるといいです。

④冷たいものを食べすぎるとどうなるか？

冷たいものばかり食べていると胃腸などの内臓の温度が下がり、代謝が悪くなります。

下痢をしたり、体調不良にもなります。

冷たいものは全体の三分の一までにしておき、三分の二は温かいものや常温のものにしましょう。

暑いときでも常温や温かい飲み物でものどの渇きや汗は収まります。胃腸の状態が良ければ自律神経も整い、脳も活性化します。

家庭では、大人も同じく冷たいものの飲みすぎ注意です。知らず知らずの間に糖分の摂りすぎになっていることも。

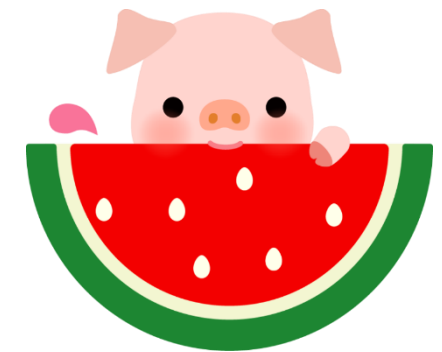
糖分は常温よりも冷たくなると甘味を感じにくくなるためついつい摂りすぎてしまいます。

糖分の摂りすぎによる満腹感で食事が摂れなくならないよう、一日に飲む飲料の量は決めておきましょう。

それ以外は水かお茶にしましょう。

あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器
具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職
員は食中毒防止を念頭に業務を行って
います。調理完了後30分以内に喫食して
います。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談を
させていただきます。園長までお申し
出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

胃腸の冷えと軟便

胃腸が悪いわけではないが、軟便や下痢の場合、食べ過ぎや消化不良が原因だったり、この時期、冷たいものとり過ぎ、乳製品、甘いもの、油っこいものが過剰になっていることもあります。幼児期は、消化器官が未熟なため、ウイルス等だけではなく、食べ物の影響も受けやすいです。

まだ残暑が厳しいですが、体の表面が温かくても、内臓は意外と冷えていることがあります。舌の中央や奥が白っぽい色をしていると腹部や下腹部の冷えをあらわします。

冷えている時は、腹部を腹巻などで温めたり、体を温める働きのある根菜類や温かい食べ物、料理にネギやショウガを少し入れたりするのもおすすめです。

逆にバナナをはじめとする南国系のフルーツ類、冷たい食べ物や飲み物は、体を冷やすため避けた方がよいでしょう。便秘でも軟便でも日頃から腸内環境を整えることが大切です。

日本人になじみのある伝統的な発酵食品、山芋やオクラなどのねばねば食材、オリゴ糖を含む玉ねぎなども腸内環境に働いてくれるのでおすすめです。

ねばねば食材



南国系フルーツ



あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っています。調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつぶやき

手づかみからスプーンやフォークを使う3歳ごろ

手づかみからスプーン、フォークなどへ

前回「大切な機能を育てている手づかみ食べ」についてお伝えしました。

手のひらや指先で食べ物の硬さや弾力、大きさを確かめ、口の周りやテーブルの上を汚しながらうまく口へ入れられるよう練習する1歳ごろの手づかみ食べを経て、手と口の距離感が上手につかめるようになると、いよいよスプーンやフォークなどの道具の出番になります。



どんな道具からはじめる？

すくいやすさ、安全性からスプーンを選ぶご家庭が多いと思います。食事を摂るうえで道具を操作するという点においては**フォークからスタートしたほうがうまくいきます。**

なぜならフォークは「失敗がしにくい」からです。始めに失敗ばかりしてしまうと子どもは次のチャレンジがなかなかできなくなってしまいます。手で直接つかんで食べることに達成感を得ていた子どもたちは、スプーンで失敗を重ねるとまた手づかみに戻ってしまうことがよくあります。そこで効果的なのがフォークです。

フォークを使うメリット

- ① 食べ物をさすことができる。
- ② どんな方向角度からでも口に入れられる。
- ③ お皿からすくう動作をスキップできる。
- ④ 成功体験を積み重ねることができる。

スプーンだと水平に運ばないとうまく口に入れられないですが、フォークだと口付近にもっていけば噛み取ったり口へ入れやすいです。子どもたちが、成功体験を積める要素がいっぱいなので食べることへの自信にもつながります。

あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器
具は85℃1時間以上の熱風乾燥をし
職員は食中毒防止を念頭に業務を行っ



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口

管理栄養士のつづやき

大切な機能を育てている1歳ごろの手づかみ食べ

人間は未熟な状態で生まれてきます。

唯一道具を使える動物は人間だけですが、生まれて来てすぐには道具は使えません。

道具を使う人間のなかでも日本人は『箸』を利用することが多いですが、はじめからうまく使える人間はいません。

人間は道具を使えるようになるために、姿勢・目の動き・器用さ・距離感・感覚分別などの機能が必要となります。それらは成長していく中で段階的に獲得していくものです。

道具を使えるようになるために必要な経験として『離乳食の手づかみ食べ』があります。

手づかみ食べは、まわりも全部汚れるのでなかなかやらせたくないと思います。

でも実は、ぐちゃぐちゃにしているように見えますが、手のひらや指先で食べ物の硬さ弾力、大きさを確かめています。

口の周りが汚れるのは、手と口の距離を測ってうまく口に入れられるように練習しているからなのです。

はじめは自分の手の長さや口との距離、食べ物のおおきさの感覚もわからないので手づかみでもうまくいかないです。いきなりスプーンなどの道具をつかうのも難しいのです。手づかみ食べで指先や、距離感をしっかりつかめることで、その後の道具の操作につながっていきます。

手と口の距離感が上手につかめるようになるといよいよスプーンやフォークなどの道具の出番になります。

今回は、

「手づかみからスプーンやフォークを使う3歳ごろ」についてお話をします。



あおぞら保育園の衛生管理

食材は原則75℃、1分以上加熱し食器は85℃1時間以上の熱風乾燥をし職員は食中毒防止を念頭に業務を行っています。調理完了後30分以内に喫食しています。



当園の保護者様へ

ご希望の方は食育・離乳の個別相談をさせていただきます。園長までお申し出ください。

あおぞら保育園 管理栄養士・濱口