



# 給食だより 12月

みちのご保育園

いよいよ冬に入りましたね。今年も残りわずかです。1年はあっという間ですね。

今月も行事がもりだくさんでわくわくしますね♪おたのしみ会のお給食も楽しみにしててくださいね！

冬はインフルエンザの流行も心配されます。十分な睡眠と栄養を摂り、元気な身体をつくりましょう。

## ☆小児メタボリックシンドロームについて☆

### ■小児の肥満診断（計算をしてみてください）

#### 1) カウプ指数=BMI

数式：体重(kg)÷身長(m)÷2

乳児…20以上

幼児…18以上 要注意

19以上 個別指導

22以上 病院へ紹介

#### 2) 肥満度

数式： $\frac{\text{体重}-\text{標準体重}}{\text{標準体重}} \times 100$

幼児、学童…20%以上

### ■メタボの要因

- 胎内での栄養不良
- 食事：脂肪の摂りすぎ
- 早食い      ○朝食欠食
- 運動の減少（特に女子）

### ■子ども達をメタボにしないために

- 1) 食に関心を持たせましょう
- 2) 朝ごはんは必ず食べましょう
- 3) ゆっくり噛んで食べましょう
- 4) 和食中心の食事を心がけましょう



こどもの間食は一日の総エネルギー数の10~20%程度が望ましいといわれています。

保育園では給食とのバランスを考えておやつを決めています  
市販のおやつは砂糖や塩分、油が多いので注意しましょう。

	エネルギー必要量 (男女平均)	おやつ(10~20%)
1~2歳	925kcal	140kcal
3~5歳	1275kcal	190kcal

### ♪今月のレシピ♪

～焼きびん(約170kcal)～4人分

- ・ご飯…茶碗2杯
- ・人参(みじん)…15g(火を通しておく)
- ・青のり…少々
- ・ピザ用チーズ…10g
- ・醤油…小2

- ①ご飯に具材と調味料を全て混ぜる
- ②フライパンに油をしき、丸く平らに形を整え両面を焼き完成！

味が薄い場合はお好みで醤油をかけて下さい