



## 栄養士からのお知らせ

R4、11、24  
さかえ保育園  
栄養士 林 真帆

短い秋が終わり、急に気温が下がって冬らしくなってきました。  
寒暖差にくわえ空気の乾燥や、この一年間の疲れが出て体調を崩しやすい時期になりますので  
バランスの良い食事と規則正しい生活で体調を整えましょう。



11月8日は「良い歯の日」でした。

先月当園においても秋期歯科検診が終了し、現在虫歯がないお子様、虫歯・歯並び等が心配されるお子様もそれぞれの歯科医院で相談されたことと思います。  
成長段階口腔機能の発達には良く噛むことが重要とされていますが、十分な咀嚼は食事を楽しみ、おいしく食べる事にも繋がります。  
当園もこの姿勢を大切に考えており、日々の給食を通じて子供たちのしっかり噛む練習をサポートしています。



子供たちは噛む強さ・回数、一口量が異なることに加え食べ方も様々なので、当園では栄養士を含む調理担当者が保育室に入り子供たちの食べ方を観察したりします。その際は特に以下の様子に気をつけて見守っています。

- ・飲み込まずに口内にため込んで口を動かさない
- ・口からすぐ出す
- ・噛む回数が少なく丸飲みする

これらの特徴的な食べ方が確認されれば、早急に献立について調理方法を検討すると共に、保育士と連携し月齢や機能に応じた配慮を行います。

硬い食材はしっかり噛むことが出来つつ食感を損なわない程度に柔らかく煮る・繊維を断つ・食べやすい大きさに切るなど工夫することで、食事を楽しみながら食習慣の基礎を築いていけるような給食の提供を考えています。





## 冬型栄養失調



冬に身体を温めようと、たくさん栄養を必要としたために起きる栄養失調の事を言います。人の身体は冬の寒さに対抗するために、多くのエネルギーを消費します。この消費量は夏と比較した場合、10%増しとも言われており、普段通りの食事をしていても、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあるのです。

### 冬に不足しがちな栄養素

#### ビタミンB

人は寒さを感じると、体内では熱を作り出すために、ビタミンB<sub>1</sub>やB<sub>6</sub>を消費します。ビタミンB群を多く含む食品：豚肉・レバー・うなぎ・マグロ・サバ・アサリなどを積極的に摂りましょう。鍋料理にするとたくさん食べられるのでおすすめです。

この他、納豆やきなこなどの大豆製品・ニンニク・焼き海苔などにも多く含まれています。



#### ビタミンC

ビタミンCもまた、熱を作り出すのに欠かせないビタミンです。鉄の吸収はビタミンCが関与しているので、ビタミンCが不足してしまうと、鉄の吸収もおおのずと低下してしまいます。鉄とビタミンCはセットで考え、不足しないように気をつけておきましょう。

主に、果物や野菜類に多く含まれているため、みかん・キウイフルーツ・イチゴなど冬が旬の果物を朝食や昼食に摂りいれてみましょう。



#### 鉄

血液中の鉄が足りなくなると、酸素が十分に運ばれなくなって動機や頭痛など様々なトラブルが現れます。

鉄を補う食材としては、豚や鶏のレバー・はまぐり・卵黄などがおすすめです。もう一つおすすめなのはココアです。ココアはストレスや疲労解消にも向いているので、忙しい時にはココアで一息いれてみましょう。

