

〈主に3～5歳向け〉



西九州大学 健康栄養学科3年 黒川千衣里

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の寒暖差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。秋といえば、「食欲の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」「読書の秋」…親子でいろいろな秋を楽しんでください。



成長に必要な栄養素

3歳～5歳児の1日に必要なエネルギー量は、1250～1300kcalが目安とされています。食事は、さまざまな栄養素をバランスよく摂ることが大事ですが、とりわけ、子どもの成長に重要な役割を果たすのは、筋肉や骨、成長ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシウムなど。これらをしっかり摂取するためにも、お菓子の与えすぎには注意しましょう。

子どもの味覚を大切に

秋の味覚のさつまいもや里芋などは、味をつけなくても、煮る・焼く・蒸すなどの調理法で充分美味しく食べることができます。微妙な味の違いや食感、甘味や酸味は、子どもの頃に育ちます。味覚の発達には普段の食事を薄い味付けにするなど、食材本来の味を生かすことが効果的です。



決まった時間にバランス良く食べましょう！

朝食・昼食・夕食（幼児の場合は捕食として間食）を決まった時間に食べることで、体内リズムが整います。特に朝食をとると、寝ている時間に下がった体温を高める働きがあり、1日を元気に過ごすことができます。このリズムを調えるためにも子どものうちから、身体でしっかり覚えていくことが大切です。

赤・黄・緑に分けてバランスの良い食事を

三色食品群を参考に、各食品群が満たせるように選んで食べるように心がけましょう！

◆赤色群…主に主菜。たんぱく質（体を作る）

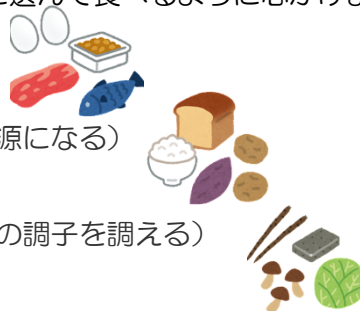
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など

◆黄色群…主に主食。糖質・脂質（エネルギー源になる）

⇒米、いも類、パン類、油など

◆緑色群…主に副菜。ミネラル・ビタミン（体の調子を調える）

⇒野菜、果物、きのこ類など



[参考文献] 保育所における食事の提供ガイドライン厚生労働省、

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/pdf/shokujiguide.pdf>

<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-10901000-Kenkoukyoku-Soumuka/0000042642.pdf>