



令和5年給食だより もりもり

梅雨の時期が近づいてきました。寒暖差が大きく、高温多湿になると、体調不良を感じやすくなります。食欲がなくなることもあります。栄養補給、水分補給をこまめにして、健康な体を作りましょう。

こどもたちが増えている「新型栄養失調」に気をつけましょう

新型栄養失調とは、エネルギー量の不足はないが、微量栄養素（ビタミン・ミネラル等）が不足した状態。体の成長は順調でも、慢性的な栄養失調状態が続くと脳・神経系に影響が現れます。子どもは1度に食べる量ができる量に対して、必要な栄養量が多いため、1日3食+間食の中で、効率の良い栄養補給が必要です。

★新型栄養失調に陥ると…

エネルギー量は足りているため、見た目の成長は順調です。

↓しかし

- ・疲労がとれない(朝起きてても、眠さ、だるさを感じる)
- ・免疫力が低下して、風邪をひきやすい
- ・集中力が続かなくなる
- ・すぐにイライラする(キレやすくなる)



↓その結果

- ・生活リズムが乱れる(寝坊、朝食欠食となりやすく、自立神経が整わなくなる)
- ・学力が低下する(授業に集中できない)
- ・周りとの円滑なコミュニケーションがとりにくくなる

★栄養失調に陥らないために…

微量栄養素と聞いて真っ先に思いつくのは、野菜だと思います。子どもの嫌いな食べ物にありがちなので、「食わず嫌い、好き嫌い」に悩む保護者の方も多いと思います。「どうせ食べないから作らない」ではなく、「一口挑戦しよう、一緒に食べよう」と根気強く、進めていきましょう。

◎サプリメントには注意！

偏食を悪化させるだけでなく、長期的に摂り続けた場合の健康への影響は未知です。将来、こどもたちが自分で健康的な食生活を営むことができるよう、今のうちから土台を作ってあげましょう。

◎子どもに不足しがちな栄養素

栄養素	不足すると生じる症状	積極的に摂りたい食材
鉄	貧血、イライラ、だるさ	貝類、牛赤身、豆製品
カルシウム	骨粗鬆症、ホルモン分泌・筋収縮の異常	乳製品、小魚、豆製品
食物繊維	便秘	野菜、海藻、きのこ、果物

★豆・豆製品が意外と使えます！

子どもに不足しがちな栄養素を補うために、豆・大豆製品があがりました。主菜にも副菜にも、デザートにも使える豆製品は価格も安定しているので、積極的に食事に取り入れてみましょう。

大豆製品



枝豆



大豆



もやし



煮豆



豆乳



炒り大豆



ゆば



とうふ



きなこ



納豆



高野とうふ



厚あげ



がんもどき



油あげ



大豆ミール



★あいゆう園の給食レシピ

<春雨スープ>

苦手が多い野菜でもスープにすると、学年問わずすんなり食べてくれます。野菜はもちろん、春雨やベーコンが入って美味しく食べられます。

お椀1杯分	
材料	分量
春雨	2.5g
玉葱	20.0g
人参	5.0g
しめじ	5.0g
青梗菜	10.0g
ベーコン	2.5g
中華味	1.2g
和風だし	0.8g

<作り方>

- ・春雨は別に茹でて、食べやすい長さにカットする。(長くても食べられる場合は、野菜と一緒に煮てOK)
 - ・青梗菜は別に茹でる。
 - ・そのほかの具材は、順不同で鍋に入れて煮込むだけ。
- ※具材はその時ある野菜で代用可能です。

