

# 給食だより

4月号

ご入園・ご進級おめでとうございます

一年過ぎるのが、早い気がします。  
この時期になると、「去年は〇〇のクラスだったのに、  
今年はもう〇〇のクラスに！」と思う事があります。  
こども達の成長を感じます。

## 今月のテーマ 朝食を食べよう！

朝食をしっかりと食べることは、健康の基本であり とても重要なことです。  
こども達が 家庭でしっかりと朝食を食べることが出来るように、  
簡単に栄養のある料理を紹介したいと思います。

### 朝食を食べると何がおこるのでしょ？

排便がうながされる

脳へエネルギーが送られて頭すっきり

体温上昇



朝食を食べることによって 頭と体が目覚め、元気に活動出来るようになります。

### 朝食を美味しく食べるには？

夜更かししない

夕食の時間を決める

時間に余裕をもたせて起きる



幼児食の1日の目安量を表にしてみましたので、参考にして下さい。

	1日の目安量と食品例 (3~5歳児)	1日の目安量と食品例 (1~2歳児)
穀類	280g 子供茶碗八分目 1杯と 1/2杯 +パン6枚切り 1枚 +うどん 2/3玉 (またはそれぞれ3倍量)	270g 子供茶碗八分目 1杯、 +パン8枚切り 1枚 +うどん 1/2玉 (またはそれぞれ3倍量)
いも類	60g じゃがいも 2/3個	40g じゃがいも 小1/2個
牛乳・乳製品	250g 牛乳コップ 1杯 +ヨーグルト 1/2個	250g 牛乳コップ 1杯 +ヨーグルト 1/2個
卵類	50g 鶏卵 中1個	25~30g 鶏卵 大1/2個
魚類	40g 切り身 2/3切れ	30g 切り身 1/3切れ
肉類	30~35g 薄切り肉 1/3枚 ひき肉なら 大さじ2強杯	15~20g 薄切り肉 2/3枚 ひき肉なら 大さじ1杯
大豆・豆製品	40~50g 豆腐 40g 納豆なら 大さじ2杯 油揚げなら 1/2枚	35~40g 豆腐 1/10丁 納豆なら 大さじ2/3杯
野菜類	230g 淡色野菜 130g 緑黄色野菜 100g	180g 淡色野菜 100g 緑黄色野菜 80g
海藻・きのこ類	10g	10g
果物類	りんご 大1/2個または バナナ 1本と 1/2本	りんご大 1/2個または バナナ 1本
油脂類	15g	5~8g
調味料・糖類	5~10g 砂糖 大さじ1/2杯	5~10g 砂糖 大さじ1/2杯

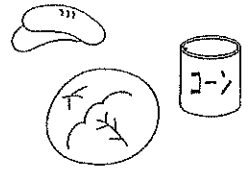
## 朝食作りのポイント

- ★ 夕食の時間に少し準備する。(野菜を切っておくなど)
- ★ 夕食を少し多めに作っておく。(夕食のポテトサラダ朝のポテトサンドイッチ)
- ★ 常備食を用意する。(ふりかけなど)
- ★ 缶詰を利用する。(トマト缶・ツナ缶・コーン缶など)

### ウィンナーとキャベツのコーン蒸し焼き

材料 (子ども2人分)

ウィンナー 2本  
キャベツ 大きい葉2枚  
とうもろこし缶 (粒) 大さじ4  
とうもろこし缶 (汁) 大さじ4  
塩 適量



### 作り方

1. キャベツは せん切り又は細切りにする。
2. フライパンに キャベツと とうもろこし缶の粒と汁、ウィンナーを入れてふたをして、蒸し焼きにする。
3. 最後に塩で味を調える。

### アレンジ

チーズを加えて作る。  
卵を割り入れて ココット風に。  
割りほぐした卵を加えて オムレツ・炒り卵などに。  
牛乳を加えて ミルク煮に。

この他にも いろんなアレンジが出来ると思います。  
ご家庭で作ってみて下さい。

## 尼崎市内における4・5歳児の肥満度状況調査について

4・5歳児の身体計測値をもとにまとめたものが、保健所の方から届きました。  
保育園の所だけピックアップしました。参考になれば幸いです。

男：標準体重=0.001337X<sup>2</sup>+0.0186X+0.3503

女：標準体重=0.001667X<sup>2</sup>-0.0337X+2.1351

肥満度 = 実測体重 - 標準体重 / 標準体重 × 100

(肥満とやせの程度区分)

区分	呼称
① +30%以上	「ふとりすぎ」
② +20%以上 30%未満	「ややとりすぎ」
③ +15%以上 20%未満	「ふとりきみ」
④ +15%未満 -15%未満	「ふつう」
⑤ -15%以下 -20%未満	「やせ」
⑥ -20%以下	「やせすぎ」

### 肥満傾向児割合

保育所	区分	4歳児						5歳児						合計	
		男子		女子		小計		男子		女子		小計		人数	%
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%		
保 育 所	-15%以下	6	1.2%	11	2.2%	17	1.7%	13	2.3%	16	3.1%	29	2.7%	46	2.2%
	-15%未満	475	94.1%	466	92.8%	941	93.4%	508	89.3%	448	87.3%	956	88.4%	1897	90.8%
	+15%未満		%		%		%		%		%		%		%
	+15%以上	24	4.8%	25	5%	49	4.9%	48	8.4%	49	9.6%	97	9%	146	7%
計		505	100%	502	100%	1007	100%	569	100%	513	100%	1082	100%	2089	100%
	再掲(+20%以上)	15	3%	25	5%	40	4%	27	4.7%	31	6%	58	5.4%	98	4.7%