



袖ヶ浦市立中川幼稚園
 令和4年9月29日(木)
 発行責任者 鶴田道雄
 編集責任者 平野朋美

夏が過ぎ、運動会を経験した子ども達は、ひと回りもふた回りも遅くなりました。暑さも落ち着き、園庭の木々も色づき始め、これからの季節はお散歩に出掛けたり、美味しく実ったお芋の収穫をしたり、外での活動が心地よくなりますね。



ご存じの通り、今年度は「**食育**」に力を入れて保育に取り組んでいます。 前回のほけんだよりでは「好き嫌い」について触れましたが、苦手なものは少しでも食べられるようになりましたか？今回は、「食事の量」についての資料を添付しましたので、参考にしてみてください。

食事の量

離乳食が終わると、何をどれくらい食べればいいのか不安になるかもしれません。 おおよその必要カロリーを知って、バランスよく栄養をとりましょう。

1日に必要なカロリーは？

1日に必要なカロリーは、体格や運動量によってちがいます。成人女性（身体活動レベル：ふつう）の1日の必要カロリーは2050kcalなので、1～2歳ならお母さんの約半分、3～5歳は半分強というのが食事量の目安になります。

● 幼児の1日のエネルギー必要量 約半分

	女の子	男の子
1～2歳	900kcal	950kcal
3～5歳	1250kcal	1300kcal
6～7歳	1450kcal	1550kcal

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」より)



● 1食の目安

	1～2歳	3～5歳
ごはん	子ども茶碗1杯	子ども茶碗1杯強
主菜	鮭切り身1/3	鮭切り身1/2
副菜	野菜・果物・乳製品など、	
汁物	量よりも栄養バランスが大切です。	

不足しがちな栄養素は？

授乳が終わると、健康な骨や体をつくるのに欠かせない鉄分やカルシウムが不足しがちになります。 バランスよく栄養をとるため、楽しい会話や料理のお手伝いをしてもらいながら、さまざまな食材にトライしてみてください。

朝晩の気温が低くなってきました

毎日の運動会練習と、夏の疲れが出始め、体調を崩しやすい時期になってきます。毎朝しっかり検温をし、体調チェックをしましょう。

- ・食欲がない・吐き気
- ・頭痛・腹痛・下痢
- ・鼻水・鼻づまり
- ・咳・喉の痛み

など

そろそろ
 長袖のパジャマを
 出そうかな…



担任の先生たちからの おねがい！



- ・朝ご飯をしっかり食べて元気に来てね。
- ・爪が長いと危ない！短く切ってね。
- ・アメリカンドッグの棒は抜いてお弁当に入れてね。楊枝は危ないから入れないでね。
- ・体に合ったサイズの靴や下着を着せてね。