



3月 給食だよ!

担当:荏原(花もんもん)

今年度も残り1か月となりました。卒園、進級に向けての準備も進んでいますね。子どもたちは、4月に比べると、食べる量・食材の種類も増え、日々の成長を感じます。14日は卒園式ですが、ブリンク青組のお友達は、今までの給食や食育を忘れず、1年生になってもご飯をしっかり食べて、元気いっぱい小学校に通ってほしいと思います♪



子どもの肥満 ～睡眠と運動について～



先日、「小児の肥満について」の研修に参加しました。その際に講師の先生がお話していたことをお伝えします。幼児期の肥満は学童期に移行しやすいので、今のうちから対策をとりましょう。また、大人も子どもも生活習慣を見直してみてください。

小児肥満になりやすい要因は・・・



- ①**睡眠時間が短い**→睡眠時間が短いと朝なかなか起きられず、午前中の活動を集中して行えません。理想的な睡眠時間は、4～11カ月で12～15時間、1～2歳で11～14時間、3～5歳で10～13時間、6～13歳で9～11時間です。ご家庭で参考にしてみてください。
- ②**運動をしない**→小児肥満の1番の要因は運動をしないことです。日本の【子どもの身体活動ガイドライン】には「毎日、最低60分以上からだを動かしましょう」とあります。
- ③**スクリーンタイムが長い**→スクリーンタイム(TV・ゲーム・スマホを使用している時間)は静かな活動であり、



運動不足の原因につながります。また、夜のスクリーンタイムは目が覚めてしまって眠れないということもあるので、決めた時刻以降は控えましょう。

小児肥満の原因は甘いお菓子の食べすぎ、ジュースの飲みすぎだと思っていましたが、外に行かず運動をしないことがNGのようです。睡眠時間やお家でのスクリーンタイムを意識して過ごしてみてください。また1番大切な戸外遊びの機会をたくさん作ってあげてくださいね! ※お菓子、ジュースは適切な量をあげましょう。



★子どもに人気のカレー味メニュー レシピ★

◎タンダーリーチキン◎《大人2人、子ども2人分》

〈材料〉

- ・鶏モモ肉・・・250g
- ・塩・・・小さじ1/3 ・しょうゆ・・・小さじ1/3
- ・にんにく(チューブ)・・・1cmくらい ・カレー粉・・・小さじ1/2
- ・ケチャップ・・・大さじ1 ・ヨーグルト・・・大さじ3
- ・油・・・小さじ1

〈作り方〉

- ① 鶏モモ肉は一口大に切る。
- ② 袋に①と油以外の調味料を入れてよくもみこむ。
- ③ フライパンを温め油を入れて②を両面焼く。
※オーブンで焼く場合はパン粉を上を散らすと、カリッとしておいしいです!