



# 食育だより

ご入園・ご進級おめでとうございます。  
新入園のお友だちはドキドキの毎日ですね。様々な経験を通して、  
みんなで食べる喜びや食事に興味を持てるような環境作りに努め  
てまいりたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。



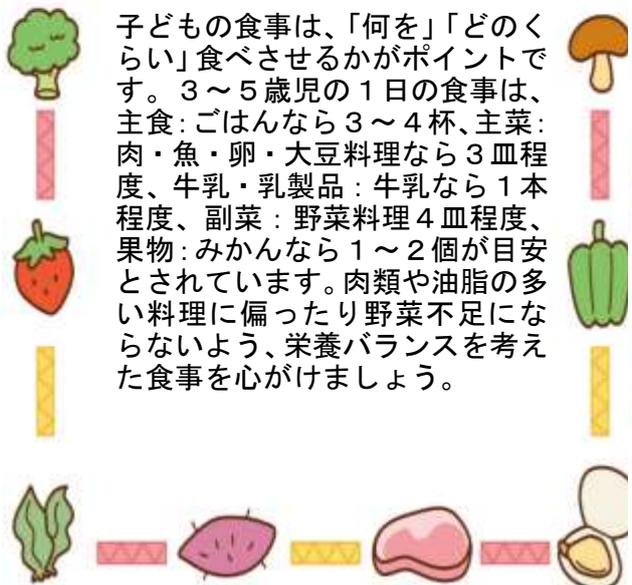
## ☆早寝・早起き・朝ごはん☆

新しい生活が始まると、環境に慣れないため疲れやすくなっています。十分な睡眠時間を確保し生活リズムを整えましょう。生活リズムの基本は早寝早起き朝ごはんです。朝食をとることでエネルギーがつくられ、眠っている状態の体や脳を起こして活発に運動を始めます。また、寝ている間にもたくさんのエネルギーを消費しています。そのエネルギーを補充する役目もあります。園で元気に活動するために必ず朝ごはんを食べて登園しましょう。



### 栄養バランスを考えた 食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。



### 食物アレルギーとは

体内に異物(アレルゲン)が侵入したときに、それを排除するための免疫反応が過剰に働いた状態をアレルギーと言います。食物アレルギーは、本来は異物ではない食品を体が異物と判断し、かゆみやじんましんから呼吸困難まで、さまざまな症状が起こります。アレルゲンとなる食物はさまざまですが、乳幼児期に特に多いのは3大アレルギーと呼ばれる卵、牛乳、小麦です。症例数も多く注意が必要な7品目(卵、小麦、牛乳、そば、落花生、かに、えび)は法令で表示が義務付けられています。

