

～今年一年ありがとうございました～

お陰さまで食育新聞は順調に号を重ね、今回で第3号を迎えました。今号も、食育研究会の活動報告だけでなく、食育にまつわる内容や、子どもたちと一緒に食について考える話題を盛り込みました。是非、皆様の周りの方や子どもたちとご覧いただき楽しんでいただければと願っております。

食育研究会は「子どもたちに安全でバランスのとれた食事を」という保護者の想いから設立されました。2年目となる今年度は

この食育新聞の発行以外にも、2回の給食メニュー試作試食会、給食工程の改善提案や食育講座など、給食や食育に関する様々な活動を行ってまいりました。

これらの活動が、子どもたちの食を考えた食の大切さを改めて感じる機会となり、ご家庭においても食育が身近なものとなるよう願っております。

今後とも食育研究会の活動にご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

第1回食育講座開催しました！

演題

「"カロリー"の収支を考える」



2016年2月3日、附属幼稚園の母体である大阪教育大学より家政教育講座教授中田忍先生を講師にお迎えし、第1回食育講座を開催しました。食育研究会会員のs修了児保護者を含め、129名もの方々にご出席いただきました。

前半は、栄養素ごとの発生エネルギーや栄養素の流れ、エネルギーの収支・代謝の測定法など専門的な内容で、学生に戻った様な気持ちで講演を聞かれた方も多かったのではないのでしょうか。

後半は、肥満度判定基準や肥満指数と死亡リスクの関係など興味深いお話もしてくださいました。その中でも、BMIが低すぎても(=痩せすぎでも)、死亡リスクが高くなるというお話は驚きでした。カロリーの収支という観点から基礎代謝の大切さやカロリー不足の恐ろしさを学ぶことができ、普段の食生活を見直すよい機会となった講演でした。

＝開催後アンケートより＝ 98名の方より回答をいただきました。

- * 理解できた
- * 今後もこのような学習会に参加したい
- * 専門用語がでてきて難しかったが、健康な食生活を家族のために考え直すよい機会となった
- * 必要エネルギーなど普段考えることのない話だったので大変ためになった
- * 難しかったが、日頃よく目にする単位の出し方を知ることができ興味深かった

アンケート結果は今後の活動の参考にさせていただきます。ご協力ありがとうございました。

BMIとカウプ指数

先日の講座でBMIについても話題に上りました。乳幼児向けにはBMIに代わり「カウプ指数」を使用します。お子さんの「成長の記録」で目にされた方も多いのではないのでしょうか？ここで計算方法を紹介します。

$$\text{カウプ指数} = \frac{\text{体重(g)}}{\text{身長(cm)} \times \text{身長(cm)}} \times 10$$

カウプ指数	13	14	15	16	17	18	19
満3歳	緑	青	黄	赤	紫	黒	黒
満4歳	緑	青	黄	赤	紫	黒	黒
満5歳	緑	青	黄	赤	紫	黒	黒
やせすぎ	やせぎみ	ふつう	ふとりぎみ	ふとりすぎ			

また「成長曲線」も発育状態を知る目安です。こちらは母子手帳にも載っていますので久々に開いてみてはいかがでしょうか？生まれた時より身長も体重もぐっと大きくなっていることに改めて気づけると思っています。

数値にこだわりすぎず、健康ならそれでよし！と大らかに受け止める気持ちも場合によっては必要かもしれません。

「うちの子は食が細くて…」というお悩みをよく耳にします。幼稚園でみんなで一緒に食べると苦手な食材も食べられたり、ご家庭よりも食が進むお子さんもいらっしゃるようです。食育研究会ではこれからも保護者の皆様のご協力のもと、子どもたちが食や給食を楽しんで、すくすくと成長出来るようお手伝いをしていきたいと思っています。

食育研究会あとがき

子どもたちが温かい給食を前にして皆で「いただきます！」と手を合わせる姿はいつ見ても微笑ましいです。私たち保護者はこの一風景をいつまでも守り続けていきたいものです。今年度は食育研究会として初の取り組みにも挑戦し、無事に終わることが出来ました。ご協力いただいた皆様に心より感謝とお礼を申し上げます。ありがとうございました。

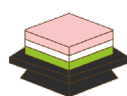
～食育研究会一同～

3月3日は桃の節句

桃の節句というと女の子が主役のようなのですが、春を無事に迎えられたことを喜び元気に過ごせるよう願う日でもあります。お祝いの食事には様々な意味があるので紹介します。

ひし餅はなぜ三色？

“春近い季節、雪の下には新芽が芽吹き桃の花が咲いてる”という意味があります。



- ・・・桃の花
- ・・・純白の雪
- ・・・草萌ゆる大地

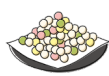
ハマグリのお吸い物

二枚貝は対でないと合わないことから良縁に恵まれますようにと願いが込められています。



ひなあられ

地方によって違います。関西ではあられ！関東ではポン菓子！



ちらし寿司

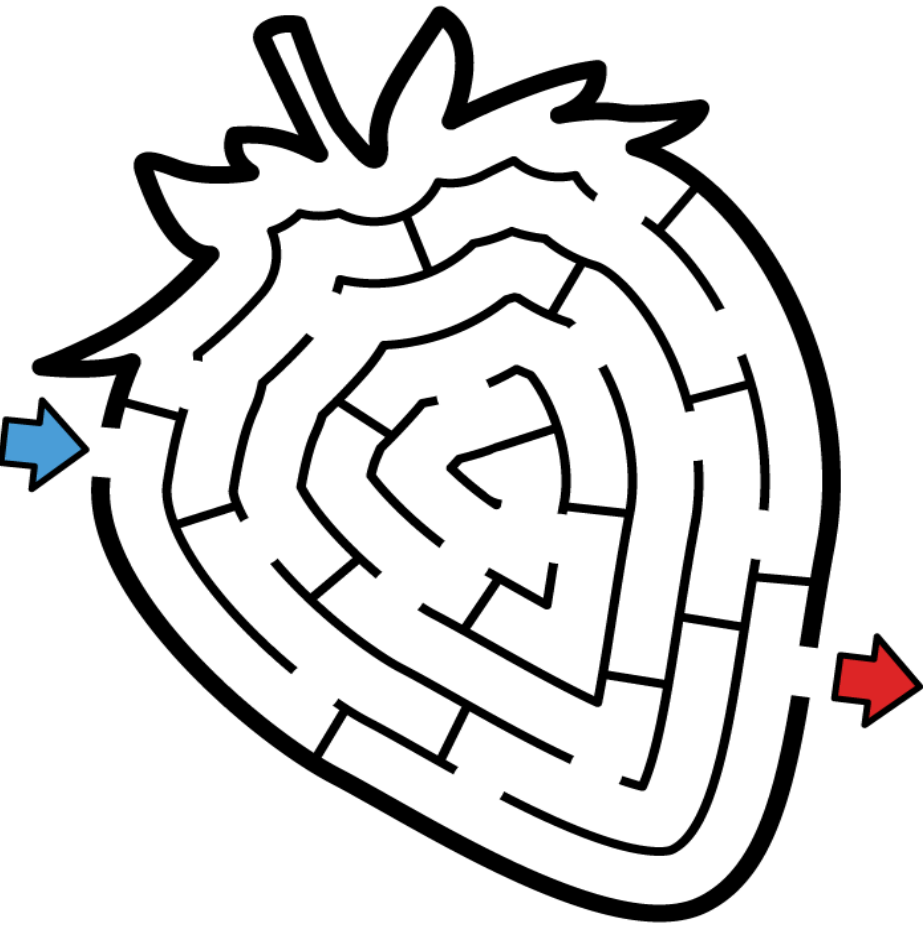
いわれはないですが縁起がいいのでお祝いメニューの定番です。
エビ：腰が曲がるまで長生きできる
レンコン：将来の見通しがいい
豆：健康でマメに働ける



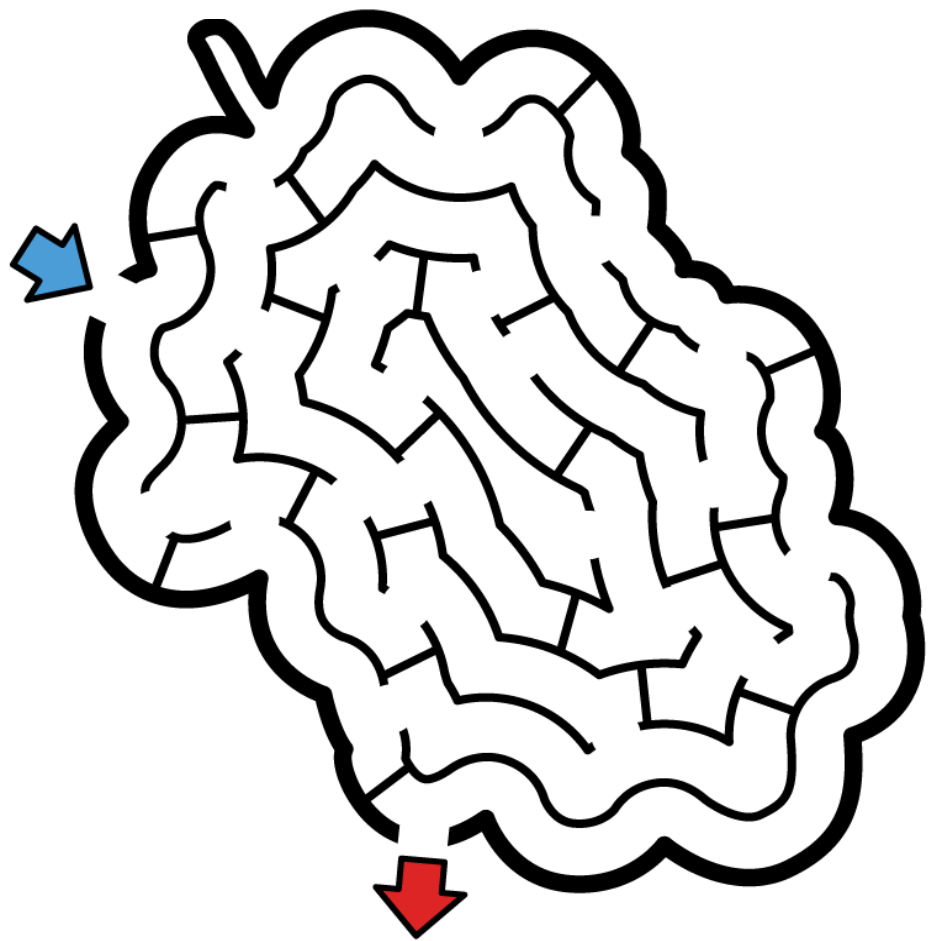
親子でお祝いの食事を楽しみましょう！

きせつのくだものめいろだよ！

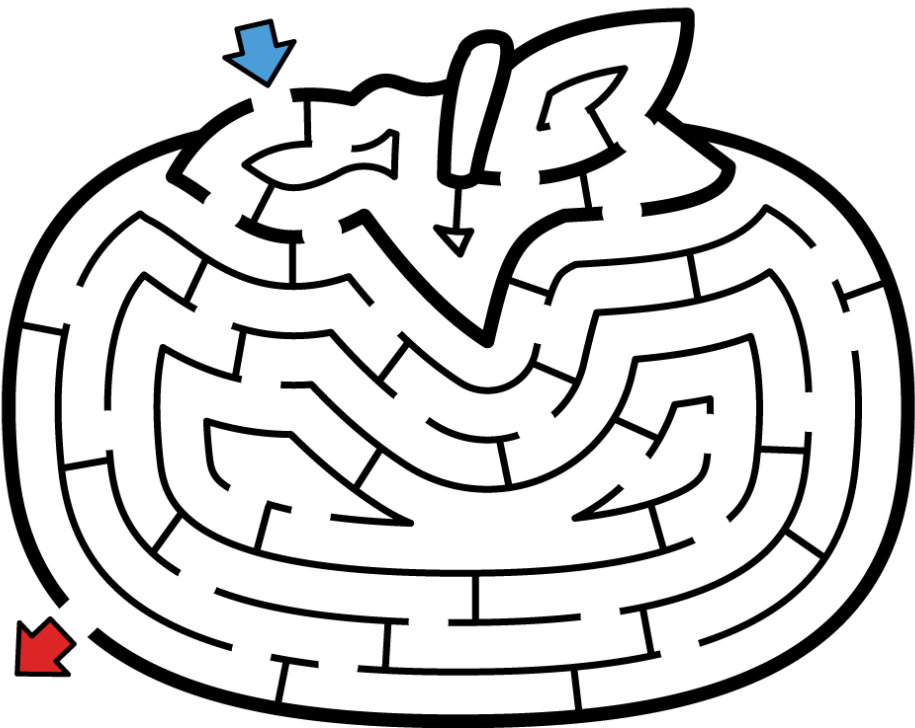
はる



なつ



あき



ふゆ

