1月 給食だより

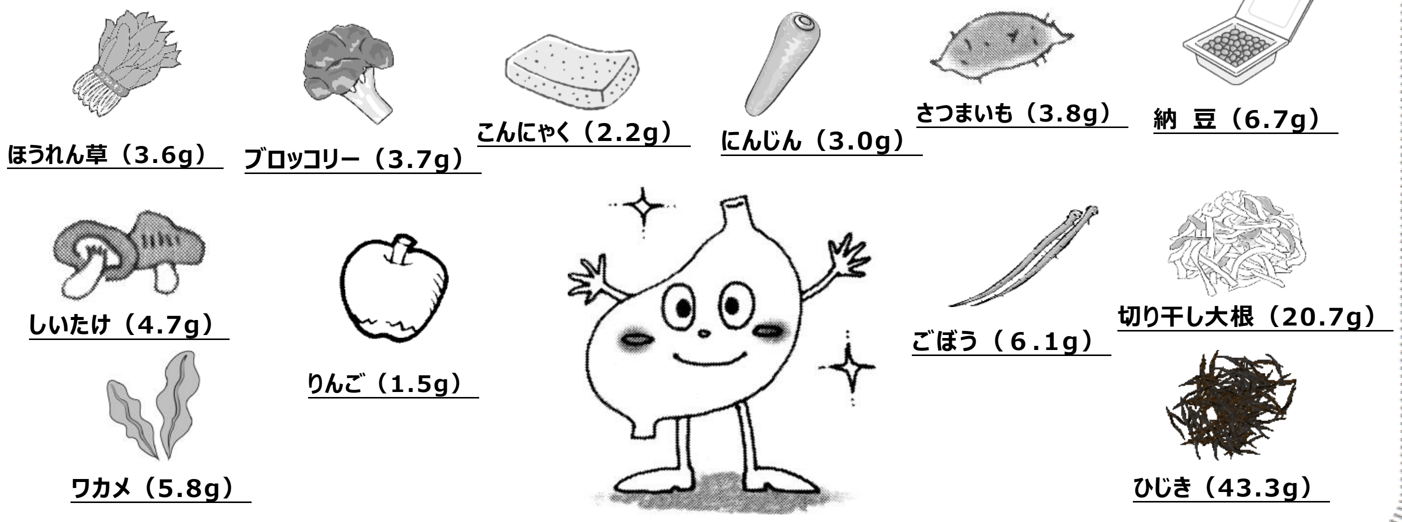
2026年　1月

あけましておめでとうございます。新年が明けて、清々しい日々を過ごされていることと思います。　よく食べ、よく遊び、夜はよく眠れる生活リズムを整え、心身ともに健やかな体をつくっていきましょう。今年も子どもたちの健康をしっかり支える食事を提供していきたいと思います。
本年もよろしくお願いいたします。

食物繊維はおなかの中を元気にする

食物繊維は、食べ物の中に含まれている、人の消化酵素で分解・吸収できない物質のこと。第６の栄養素ともいわれ、健康維持に欠かせない成分の一つです。腸内環境を整え、便秘を予防する働きのほか、糖質の吸収をおだやかにし、脂質やナトリウムを吸着し排出をサポートしたりする働きがあります。
水に溶けない「不溶性食物繊維」と水に溶ける「水溶性食物繊維」があり、不溶性食物繊維は豆類やごぼうなどの根菜類に、水溶性食物繊維は昆布やわかめなどの藻類に豊富に含まれます。3～5歳の子どもの１日の摂取目標量は 8g 以上です。

食品 100g 中に含まれる食物繊維の量



子どもの食事Q&A

Q. ５歳の子どもが、太り気味で心配です。
食生活をどのようにしていけばよいでしょうか。

A.成長曲線を確認して、生活リズムの見直しを

成長曲線で身長と体重を当てはめて、肥満がどの程度なのか確認してみましょう。
不規則な生活習慣や食習慣が肥満につながることがあります。
運動不足にならないように生活リズムを見直すほか、甘い飲みものやおやつを食べ過ぎたりしないように気をつけましょう。
また、子どもは脳の満腹中枢が未発達のため、食べ過ぎてしまうこともあります。「おなかっぱいになったね」などと言葉で伝えることで、満腹という言葉の意味と感覚を知らせていきましょう。