



令和6年3月1日
井堀 保育園

◆◇一年でどれくらい成長しましたか？◆◇

子どもの成長は目を見張るほど早く、あっという間に大きくなりますが、気になるのは、体型ではないでしょうか？

「肥満」か「やせ」かどうか、身体測定の数値を「身長体重曲線」に当てはめると簡単に判断することができます。

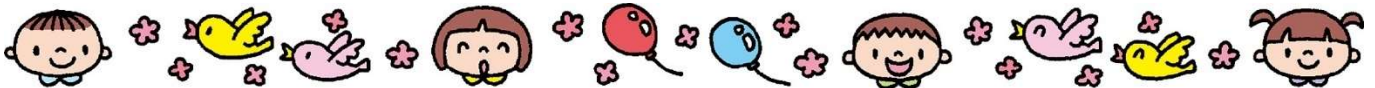
玄関に「こどもの体格評価パンフレット」を置いてますので、参考にされてください。

幼児期の体格や生活習慣病が、将来の健康障害に関わることがあります。

幼児期の肥満・・・メタボリックシンドローム、2型糖尿病、高血圧など

幼児期のやせ・・・低身長、骨粗しょう症、低出生体重児を出産するリスクなど

★肥満とやせに該当するときは、かかりつけの医師に相談してみましょう。



♪リクエスト給食を行います♪

3月8日金曜日に「お別れパーティー」があります。

この日のメニューは、さくら組が今までの給食の中で、思い出に残っているもの、また食べたいと思うものから選びました。

さくら組は、初のクッキングで、自分のおにぎりを作ります。他のメニューは、バイキング形式で提供します。

お友達や先生と一緒に、楽しい時間を過ごして欲しいと思います。



おすすめ食材(ワカメ)

ワカメは食物繊維やカリウム、鉄などのミネラル類のほか、髪や皮膚の健康に欠かせないヨウ素を多く含んでいます。β-カロテンも含んでおり、油と一緒に摂取すると体に吸収されやすくなります。

ごま和えやオリーブオイルの入ったドレッシングのサラダ、炒め物などで効率よく吸収しましょう。揚げると、スナック菓子のようにパリパリになります。

保育園では、わかめスープに入っています。

