

3月



2026年3月1日
北九州市小倉社会事業協会
おぐまの保育園

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間、心も体も大きく成長した子ども達。身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭の食生活も子どもさんとともに振り返ってみましょう。

生活習慣病の予防を

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は、菜の花・春キャベツ、夏は、なすやピーマン、秋は、栗にさんま・さつまいも、冬は、白菜に大根など。園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

北九州市では、子どもの肥満傾向の割合が全国平均より高い状況にあります。3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。

☆ 家庭でできる対策

- 生活リズムの改善：早寝早起き、朝食の摂取を徹底する。
- 食事の質：おやつやジュースの量を減らし、野菜を意識的に摂取する。
- 運動の：日常生活の中で体を動かす機会（徒歩移動・習慣化 階段利用）を増やす。

※お子さまと一緒に頑張ってみましょう。