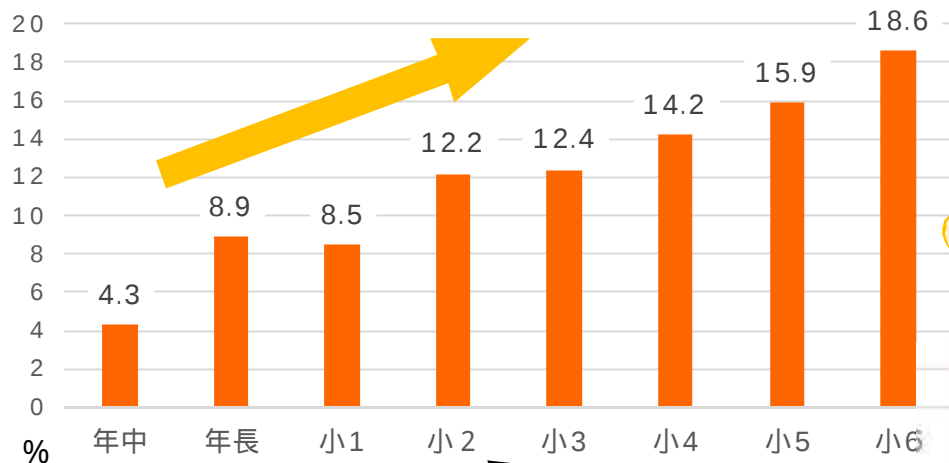


2月に4歳児・5歳児の保護者を対象に実施しました、平成30年度美里町立幼稚園・保育園児における食事・体格調査の結果を報告いたします。

**肥満にストップ！！
早めの対策が肝心！！**

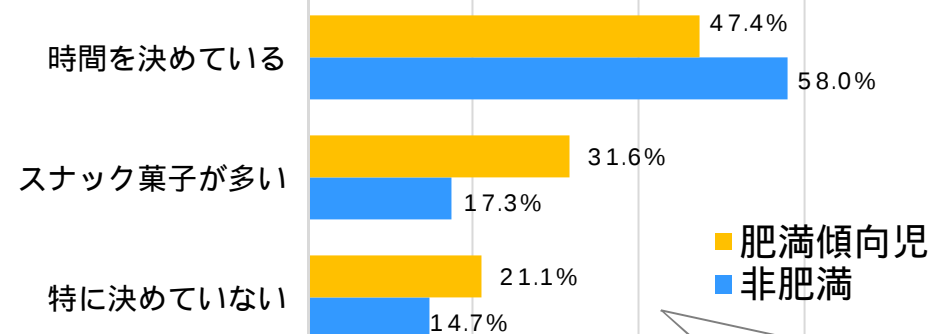
子どもの肥満傾向児の割合



小学生の肥満傾向児の割合と繋げてみると、学年が上がるにつれて肥満の割合も高くなっています。(平成30年度肥満度調査より)

習慣は長くなればなるほど変えにくくなるものです。それは食事でも運動でも同様で、早めの気づきが大切です。

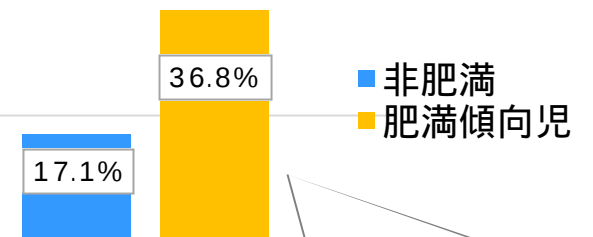
子どもの体格と間食の摂り方



本当にこのままで大丈夫？

時間を決めて食べていたり、スナック菓子が少ない子の方が肥満は少ない傾向です。
間食はルールを決めて食べましょう。

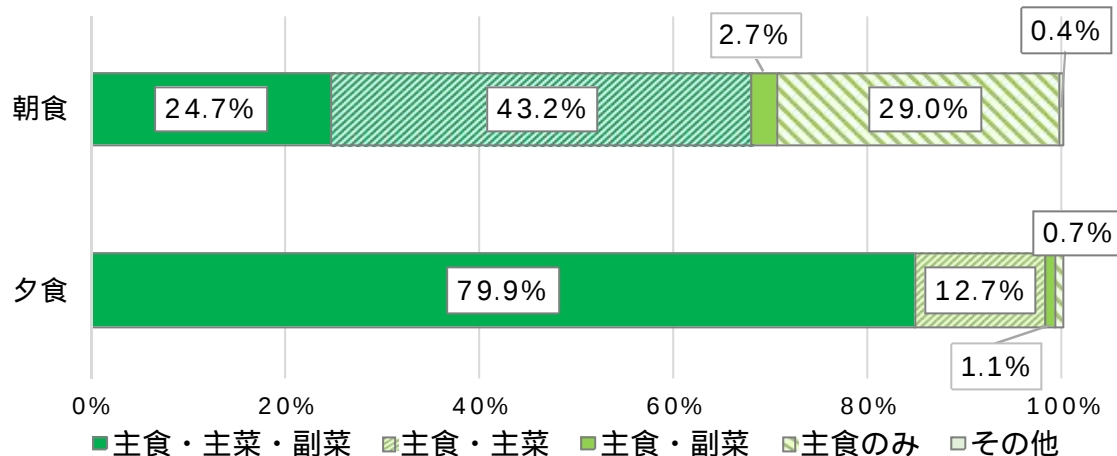
食事中ゆっくりよく噛めていない



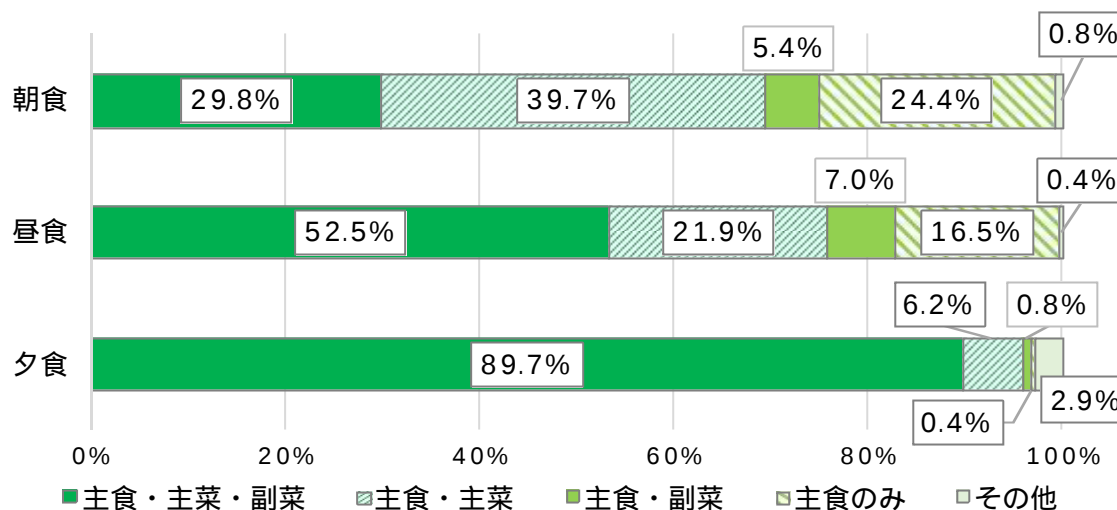
小学生の調査でも同様の結果でしたが、よく噛んで食べている子の方が肥満は少ない傾向です。

毎月19日は「食育の日」～幼児期は食習慣の基礎づくりに大切です～

子どもの食事内容



保護者の食事内容



朝からお膳の形（主食・主菜・副菜がそろっている）で食べている割合は昼食・夕食に比べて少なく、栄養バランスも偏りがちです。保護者の結果ではお膳の形に近い方が肥満の割合が少ない傾向が見られました。

朝食からお膳の形に作るのは大変です。抜けやすい副菜は冷蔵庫に常備菜を用意してはいかがでしょうか。



野菜をおいしく食べるヒント

～簡単なレシピで食卓にプラス1品
野菜の料理を並べましょう！～

にんじんラペ



材 料（4人分）

人参.....120g

レーズン.....20g

乾燥パセリ...適量

【エネルギー：52kcal、塩分：0.4g】

オレンジ

ジュース...小さじ4

オリーブ油.....大さじ1

レモン汁.....小さじ1

塩.....小さじ1/4

黒こしょう.....少々

作 り 方

人参は皮をむき、斜め薄切りにしてから千切りにし、ラップに包んでレンジで（500w）1分程度加熱する。キッチンペーパーに広げて粗熱をとる。パセリ以外の材料・調味料をビニール袋に入れ、1時間以上冷蔵して味をなじませる。

器に盛り付け、仕上げに乾燥パセリを添えたら出来上がり。

オレンジジュースの風味と酸味が子どもにも受け入れやすいおかずですよ。



町のホームページに食育情報を掲載しています！



問合せ：美里町健康福祉課
栄養士 ☎32-2945