



バランスよく食べよう！

季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期です。毎日楽しく、元気に登園できるよう食事や生活習慣についてお子さんと一緒に考えてみましょう。今回は栄養バランスの良い食事がもたらすメリットについていくつか紹介しますので、ぜひ参考にしてみてください。

～栄養バランスのよい食事のメリット～

① 心身の成長と発達の促進

骨や筋肉、臓器の材料となるタンパク質、脳の発達に重要な脂質、体の機能をサポートするビタミンやミネラルなど、全ての栄養素が健康的な成長に不可欠です。

② 免疫機能の強化と病気予防

免疫機能を高めるビタミンやミネラルを適切に摂取することで、感染症にかかりにくくなり、将来的な病気のリスクを減らすことができます。

③ 健全な食習慣の形成

多様な食材に触れることで味覚が発達し、偏食を防ぎながら、食に対する興味や喜びを育むことができます。



バランスの取れた食事にするために、多様な食材を取り入れることが挙げられます。肉・魚・卵、野菜・果物、穀物、乳製品など、様々な食品群からバランスよく選ぶことが大切です。左の図を参考に、ぜひご家族でバランスの取れた食事を意識して健康に過ごしましょう。

昼夜の気温差が大きくなってきていることから、体調を崩しやすくなる時期です。バランスのよい食事に加えて、早寝・早起き・朝ごはんを意識して規則正しい生活も心がけ、健康な状態で毎日を楽しく過ごせるようにしましょう。

