



子どもに必要な栄養素

子どもの健やかな成長のためには、いろいろな食品から必要な栄養素を摂取していくことが大切です。保育園での給食は、1日当たりの推定エネルギー必要量のうち、1～2歳児は昼食と間食で1日の約50%、3～5歳児は昼食で約35%、間食で約10%を補うことを目安にしています。保育園の給食だけでは1日に必要な分を摂取できないため、家庭で朝食や夕食をしっかり食べましょう。

エネルギーの食事摂取基準：推定エネルギー必要量

	男児	女児
1～2歳	950kcal/日	900kcal/日
3～5歳	1300kcal/日	1250kcal/日

厚生労働省「日本人の摂取基準」2020年版
※身体レベルはⅡ（ふつう）



生命を維持するための五大栄養素

主な栄養素には「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ビタミン」「無機質（ミネラル）」があり、これらを五大栄養素といいます。この五大栄養素にはそれぞれ働きがあり、私たちの健康的な生活を支えています。

この5つの栄養素がバランスよく体内に吸収されると、主に「エネルギーのもとになる」「からだをつくる」「からだの調子を整える」という3つの働きをします。

しかし、どれかが欠けてしまうと私たちのからだの中で十分に働くことができません。それぞれがお互いに連携することで、私たちは健康に過ごすことができるのです。

五大栄養素の働き

- エネルギーのもとになる → 主に「炭水化物」「脂質」
- からだをつくる → 主に「たんぱく質」「無機質」
- からだの調子を整える → 主に「ビタミン」「無機質」

〈炭水化物〉

エネルギーのもとになる。脳への唯一のエネルギー源。

〈脂質〉

力や体温のもとになる。効率のよいエネルギー源。

〈たんぱく質〉

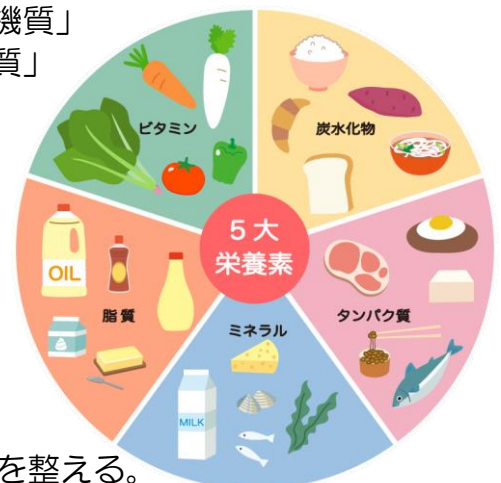
筋肉や爪、髪の毛など、からだをつくる。

〈ビタミン〉

炭水化物やたんぱく質をサポートして、からだの調子を整える。

〈無機質〉

からだの調子を整えたり、骨や歯などをつくる。



子どもの味覚を育てましょう

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしましょう。家族で食卓を囲み、同じものを食べて「おいしいね」と会話しながら食事をするのは、心身ともに健康に過ごすうえで大切なことです。



子どもの味覚は大人の3倍

私たちの舌には味蕾（みらい）という味を感じるセンサーがついています。味蕾は子どもの頃に発達し、数が多いほど味覚を強く感じるのですが、ある時期を過ぎると減少し、30~40代頃には子ども時代の約1/3まで減ってしまいます。

5つの基本の味

- 甘味…エネルギー源となる糖の存在を教える役目
- 塩味…ミネラルの存在を教える役目
- 旨味…たんぱく質の存在を教える役目
- 苦味…毒があるかもしれないと教える役目
- 酸味…腐敗していることを教える役目

からだに必要なものを教えてくれる味

本能的に避ける味
経験により好んでいく味



好き嫌いについて

食べる経験の少なさも、好き嫌いがおこる原因のひとつです。食べたことのない、食べ慣れていない味＝「嫌い」と判断してしまい、好き嫌いがおこっています。

繰り返し多くの味覚を経験することで、「なじみのある味」＝「好き」に変化させてあげましょう。苦手な食品や料理も、家族が美味しく食べていたら、「自分も食べてみようかな」と思うこともあります。

また、食事づくりや準備に関わることで、食材や食事に興味がわいて好き嫌いをなくすことにつながることもあります。

