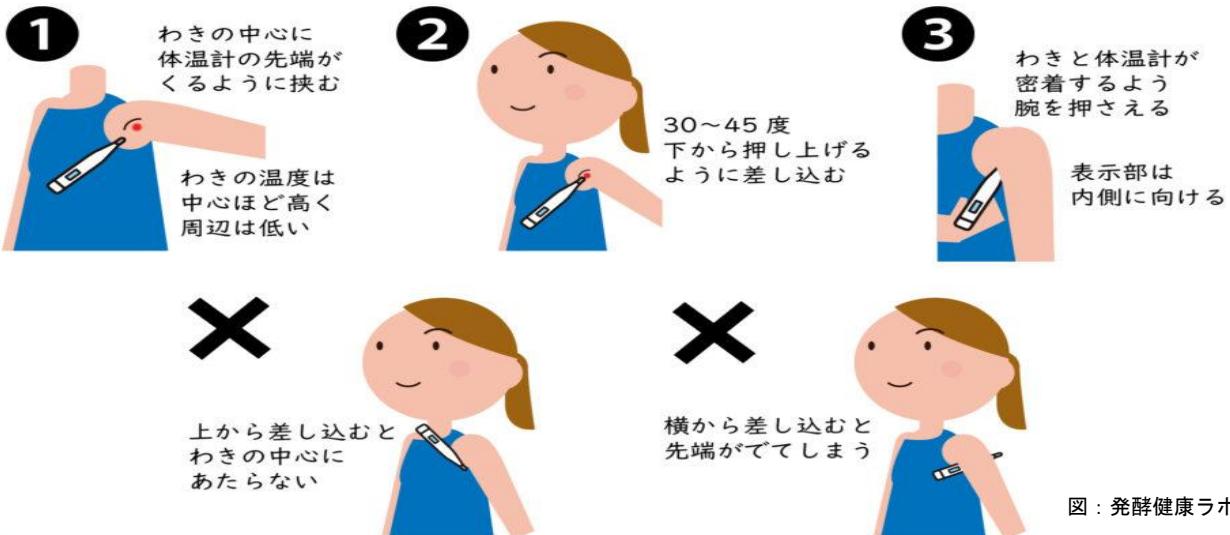


体温測定…脇に挟んでピピッと鳴ったら、測定終了！というわけではありません。下の左下図の上から差し込んでしまうような測り方をしてしまう方が非常に多い印象です。おうちでの測定の仕方は合っていますか??いつも保育園と自宅での差がある時はあれ？と思って、今いちど測定の正しい方法を確認してください。

体温計の正しい測り方



図：発酵健康ラボより

連絡帳を見ていると、夕食後にデザートを食べました…おやつを食べました…という記載や、降園する際におやつを与えるながら帰宅する姿を見かけることがあります。

子どもに与える「おやつ」の目的をご存じですか??

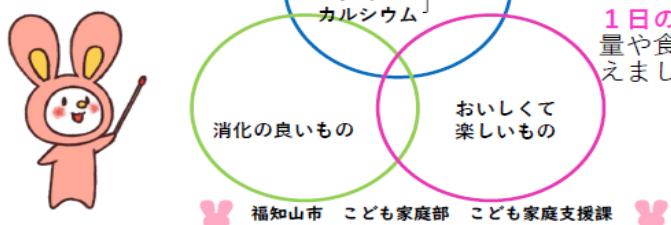
子どもの胃は小さく3回の食事だけではエネルギーと栄養素が不足するため、この不足分を補うためにおやつを与えます。次の食事に影響がないようにおやつと食事の間を2~3時間空け、量と時間を決めて与えましょう。現在の食生活が将来の人生で、どうコントロールするか、成人してからの食生活に影響を与えます。若くして生活習慣病になってしまうというリスクを少しでも減らすためでもあります。

おやつはからだと心の糧

おやつの役割

3回の食事だけではとりきれなかった栄養分やエネルギーを補う「第4の食事」

おやつの条件



福知山市 こども家庭部 こども家庭支援課

図：福知山市より抜粋

注意

- ・袋のまま与えずに「決まった量をお皿にのせて」など、ルールを決めて与えます。
- ・虫歯や食欲不振の原因になるため、だらだら食べにならないように時間を決めましょう。
- ・子どもの機嫌取りやさみしさを満たす交換条件としないようにしましょう。
- ・市販のおやつを食べるときは栄養成分表示を確認し、糖分、油分が多いもの、刺激が強いもの、塩分の多いものは避けましょう。
- ・虫歯予防のため、おやつを食べた後は、お茶かお水をとるようにしましょう。
- ・3回の食事がしっかり食べられている場合、必ずおやつを与えないといけないものではありません。