



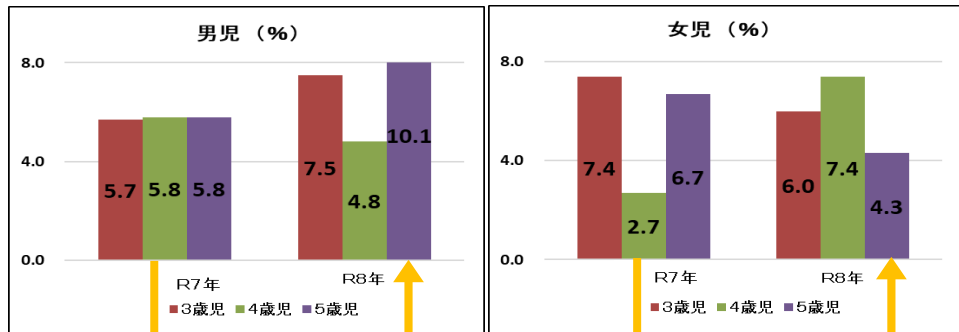
ぱくぱく

令和8年8月号
No.29



～発育調査を実施しました～

健やかな成長と将来の生活習慣病予防を目的に市内保育施設の園児を対象に発育調査を行いました。肥満度+15%以上の「肥満」と判定される出現率は増加傾向です。（速報値）

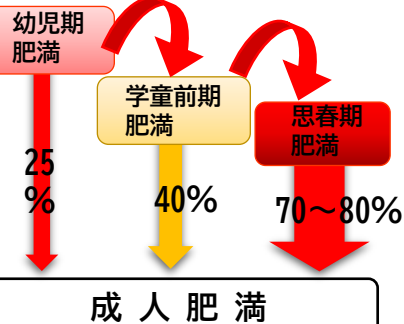


4歳児から5歳児になるタイミングで肥満の出現増加が見られます。

なぜ幼児期の肥満はいけないの？

5歳児の肥満ほど大人の肥満に移行しやすい

2型糖尿病、脂質異常症、高血圧など生活習慣病の原因になる
動脈硬化をすすめ、将来的に心筋梗塞や脳卒中を起こすリスクを高める



母子健康手帳の身長体重曲線、成長曲線を活用しましょう



わかば保育園 園庭で野菜の収穫

春、年長児が育てたい野菜を自分たちで考え決めました。「じゃがいも・きゅうり・ズッキーニ・いんげん・オクラ・枝豆・ゴーヤ」たくさんの夏野菜が園庭の畑で食べ頃を迎えています。



黄色の花が咲いてる！
きゅうりができるんだよね。

「じゃがいも掘りやってみないな～」と年長組さんに憧れ小さいお友だちも挑戦！



これがズッキーニ



きゅうりみたいだね

収穫した野菜は給食でおいしくいただいています



どうやって予防したらいいの？

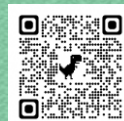
幼児期の今、
良い生活習慣を身につける

食事：バランスよく適量をよくかんで
運動：一日1時間以上は動く、おうちのお手伝いもおすすめ
電子メディア：時間、内容は大人主体のルール決め
睡眠：質の良い睡眠と時間の確保



発行：見附市教育委員会こども課
こども家庭センター
0258-62-1700

食育だより
ぱくぱく



みつけ
食育通信

