

給食だより 2021年



7月のテーマ:「栄養摂取のしくみ」

梅雨が明けると、いよいよ夏も本番です。暑さで食欲も落ち気味ですが、毎日3食、しっかりと食べて元気に夏を迎えましょう。こまめな水分補給も忘れずに♪

体の成長の観点から栄養とは、「食べ物を摂取→消化→吸収→不必要なものを排泄」を繰り返す営みです。このプロセスの1つが欠けても栄養にはなりません。食べ物を摂取した後の「消化」は、消化酵素によって食べ物が分解されるプロセスです。消化には「消化酵素」が重要な働きをしています。

消化とは……摂取した食べ物が口腔内で噛み砕かれ、食道を通過して胃・腸へと送られ、消化液の働きによって分解されます。

吸収とは……消化された後、小腸の粘膜から吸収されて、血液・リンパ液によって体の組織に運ばれます。

胃の容量と腸の長さ

	出生時	生後6ヶ月頃	1歳頃	5歳頃	成人
胃の容量	30~60ml	120~ 200ml	370~ 460ml	700~ 850ml	3,000ml
腸の長さ	新生児・乳児は身長のお6~7倍、成人は身長のお4~5倍とされ相対的に長い				

乳児の胃は成人と比べると小さく、とっくりのような形をしています。乳児は乳汁を飲む際に空気を一緒に飲み込んでしまうために、授乳後に排気(ゲップ)をさせ溢乳を防ぎますが、胃の容量の少なさと胃の形状も溢乳の原因となっています。成人に比べると乳児の胃は蠕動(ぜんどう)運動が少なく、胃全体の収縮によって腸管へと送られていきます。腸の長さは新生児・乳児では身長のお6~7倍の300~350cmで、成人のお4~倍と比べると相対的に長いと言えるでしょう。

【食事摂取量と献立】

子どもの食事摂取量は、運動量が大きく影響します。これからの梅雨の季節は外遊びをする機会が減り、運動量が少なくなるため、平均的な食事摂取量が落ちていくと考えられます。子ども達が食べやすい、食べたくなるような献立作りの工夫をしましょう。

- ① 食べなれている献立を基本とする(ハンバーグ、唐揚げ、カレーライス、照り焼き etc)
- ② 食べやすいメニューを取り入れる(マーボー丼、鶏そぼろ丼、生姜焼き丼、おにぎり etc)
- ③ なじみのない食材は、少しずつ取り入れていく(レバー、しいこ、いか、えび、かに etc)
- ④ のど越しの良いメニューを取り入れる

蒸し暑くなってくると、水分が多くのだよ越しの良い物が食欲を増進させます。

(うどん、そうめん、冷やし中華、ゼリー、ヨーグルト、ミルクくずもち、果物 etc)