

食品とカロリーのめやす

● 社団法人日本家計計画協会リーフレットより
エネルギーと栄養素をバランス良くとろう (裏面も参照)

● 80kcal 1点法

食品の分類とカロリー 重量は可食部 1点は80kcal

働 き	群 栄養素 成人1日25点 2000kcal	● 食品のエネルギー表			
		80kcal 1点法	● 社団法人日本家計計画協会リーフレットより エネルギーと栄養素をバランス良くとろう (裏面も参照)		
働 き	良質のたんぱく質 4点	卵類	肉類		
		大豆・大豆製品類	魚介類		
		牛乳・乳製品類	海藻類		
		小魚類	緑黄色野菜類(毎日100gくらい食べましょう)		
		淡色野菜類(毎日200gくらい食べましょう)	果実類		
		穀類	いも類		
		砂糖類	菓子類		
		油脂類	多脂性食品類		
		カルシウム 2点	ビタミン 2点	糖質性エネルギー 15点	脂質性 2点
		からだをつくる	からだの調子を整える	働く力や体力となる	

南条子育て支援センターだより

■お問合せ 南条子育て支援センター Tel 47・2411

11月の主な活動

16日(金) 出前食育健康講座
 時間 10時00分～11時30分まで
 場所 ほかほか広場(南条保健福祉センター)
 内容 適切な食生活の工夫
 ー食事バランスガイドの活用方法ー
 クッキング
 「さつまいもを使った手作りおやつ」
 講師 福井県栄養士会会員

29日(木) 子育て教室
 時間 10時30分～11時30分まで
 場所 ほやほやひろば(南条保育所)
 内容 講演会「子育てを楽しもう」
 講師 龍谿 乗峰さん

※講演の前に、ミニクッキング(さつまいもあん入りホットケーキ)を予定していますので、参加したい方はエプロンを持参してください。

11月の保育所開放日

- 8日(木) 南条保育所 (一緒に遊びましょう)
- 14日(水) わらべの里保育園 (作って食べよういきなり団子)
- 15日(木) 南条第二保育所 (自由に遊びましょう)
- 21日(水) 湯尾保育所 (好きなところで遊びましょう)
- 27日(火) 今庄保育所 (絵をかこう)
- 29日(木) 河野保育園 (ゲームに参加しよう)

子育てアドバイス

ーごはんを食べないー
 「子どもがご飯を食べないんだけど…。」
 など、食事についての相談はよくきかれます。
 離乳食も完了し、何でも食べてほしいとお母さんは張り切って食べさせようとします。
 しかし、一生懸命になればなるほど子どもは食べず、お母さんを困らせるようです。
 子どもは、食べることを強制されると食に対して不信感を抱いてしまいます。まず、楽しんで食べることや食べる雰囲気を作ってあげることが大切です。家族と一緒に食事をする中で、「おいしいね」と声かけしながら、パクパクもぐもぐと食べる姿を見せましょう。また、おかずなどは手づかみで食べやすいような大きさにするなどの配慮、こぼしてもよいように新聞紙やシートを敷くなど、子どもと家族が楽しい食卓を心がけましょう。

必要エネルギーの早見表

● 1点は80kcal

働 き 群 栄養素 分類	点数	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	35	40	バランスの良い食事のポイント
1 良質のたんぱく質	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	●1～4群は、特にたんぱく質、ビタミン、ミネラルの補給上必要不可欠な栄養素を含む食品です。優先的に摂取し、不足しないようにしましょう。 ●5・6群を多くした食生活では、エネルギーはどれも身体の構成要素となる栄養素が不足します。 ●早見表を参考に、バランスのとれた食生活をしましょう。
2 カルシウム	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3		
3 カロチン	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
4 ビタミンC	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
5 糖質性エネルギー	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	22	25		
6 脂質性エネルギー	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4		

栄養素表 分類 食 品 重量は可食部 1点は80kcal

アルコール飲料	ビール 205ml	日本酒 150ml	にごりずし	チャーシューメン	チャーハン
インスタント食品	カップ麺 1杯強	餃子 1本弱	5～7点	5～8点	6～8点
外食料理	ウイスキー 35ml	焼酎(35度) 40ml	ワイン 110ml	インスタントラーメン 3.5～6.5点	五目そば 5～7点
				かけうどん 3.5点	ざるそば 3.5点
					豚カツ 6点