



栄養だより

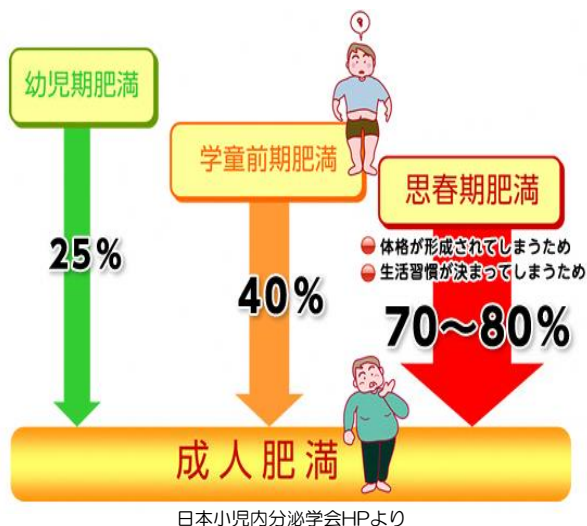


令和7年9月
(2025年)

吹田市保育幼稚園室

子供の「肥満」～9月は食生活改善普及運動月間です～

幼児期の肥満は大人の肥満につながりやすい！？ ＊幼児期：3歳頃～



幼児期の肥満者の25%、学童前期の肥満者の40%が将来成人肥満に移行すると言われています。また、思春期の肥満者は体格が形成されてしまうことや、生活習慣が身についてしまうことなどから、70%～80%が成人肥満につながります。

将来病気にならないために、
幼児期の頃からの生活習慣が大切です。

生活習慣病
脳卒中や心筋梗塞に

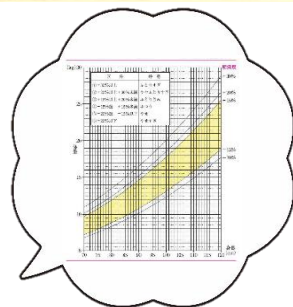


肥満はどのように確認するの？

母子手帳に記載されている「幼児身体発育曲線」で確認します。体の変化が大きい時期なので、一時点だけで判断せず、急激な体重増減がないか経過を見ていくことが大切です。



＊体格に不安のある方や急激な体重増加があった場合は、園の看護師にご相談ください。



肥満につながる生活習慣は？



消費エネルギーより摂取エネルギーが多くなると体重増加につながります。

肥満を予防するための食事のポイント

幼児期の肥満予防は大人の肥満と違って減量することではありません。
成長を妨げないよう極端な食事制限はせず、生活習慣や食事内容を見直すことから始めます。

1日3食 食べる 	バランス良く 食べる 	よく噛んで ゆっくり食べる 	寝る前には 食べない 
甘いジュースや お菓子は控える 	野菜やきのこ類 海藻類を増やす 	うす味で 調理する 	家族みんなで 取組もう！ 



朝ごはんやおやつに
おすすめのメニューです

ツナトースト



<材料>

食パン	35g
玉ねぎ	8g
A[ツナ缶	8g
マヨネーズ	6g

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ①とAを混ぜ合わせる。
- ③ 食パンに②をのせ、トースターで焼く。

*材料は3～5歳児1人分の分量です
*エネルギー 137キロカロリー



じゃこおにぎり



<材料>

米	35g
油	0.7g
A[ちりめんじゃこ	2g
粉かつお	0.6g
しょうゆ	3g

<作り方>

- ① 米は洗っておく。
- ② 炊飯器に洗った米とAを入れ、水を加えて炊く。
- ③ 炊きあがったら全体を混ぜ合わせて、おにぎりにする。

*材料は3～5歳児1人分の分量です
*エネルギー 134キロカロリー



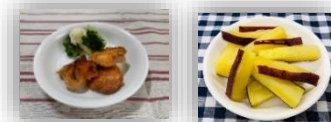
保育園給食のレシピをクックパッドに掲載しています！

子供たちに人気の給食とおやつメニューを掲載中！
家庭での食事作りの参考にしてください。
離乳食や小学校給食、高齢者向けレシピも掲載しています。

▼クックパッド「吹田市役所公式キッチン」
<https://cookpad.com/kitchen/43743886>



掲載例



タンドリーチキン 焼き大学いも