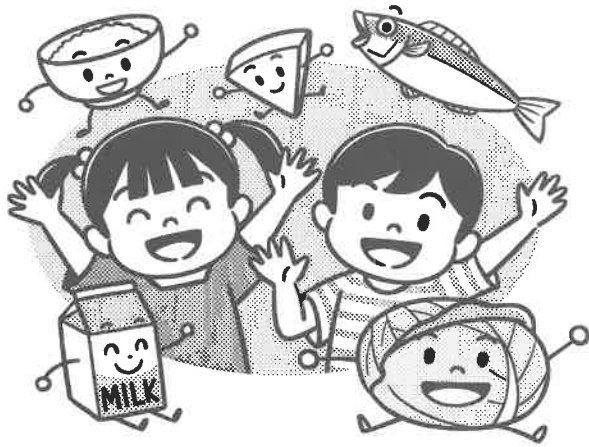


大切な栄養バランス

健やかな成長に必要な 五大栄養素

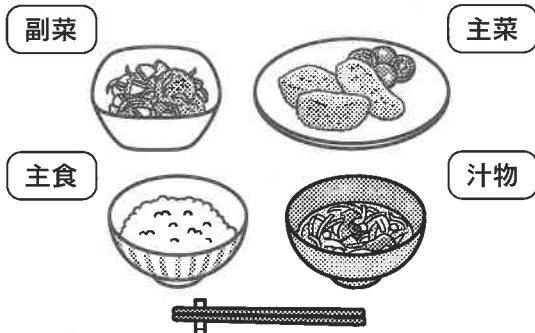
食品には、生命を保ったり、成長や活動のもとになったりする栄養素が含まれています。栄養素には、炭水化物、脂質、たんぱく質、無機質、ビタミンがあり、これらを五大栄養素といいます。栄養素は、体の中で、かわり合い、助け合って、さまざまな働きをしています。



献立づくりのポイント

献立を考える時は、ごはん、パン、めんなどの「主食」、魚、肉、卵などを使った「主菜」、野菜、きのこなどを使った「副菜」を組み合わせ、さらに「汁物」の実を工夫すると、栄養バランスがととのいます。

そのほか、素材やだしのうまみを感じられるように基本は薄味にして、できるだけさまざまな味つけにします。また、煮る、焼く、揚げる、蒸すなどのさまざまな調理法を組み合わせましょう。



献立例

- 主食：ごはん
- 主菜：白身魚のチーズフライ ミノトマト添え
- 副菜：ブロッコリーとじゃがいもとしらすのソテー
- 汁物：野菜の彩りスープ

栄養バランスを
毎食ととのえるのは
難しいです。



栄養バランスを1食ごとに考えるのではなく、できる限り1日単位で意識してみましょう。朝食でとり切れなかったものは間食で補うなど、1日3食と間食（補食）の中で、バランスをととのえてみませんか。



3つの食品のグループ

食品は、栄養素の働きによって3つのグループにわけられます。「あか」のグループは体をつくるもとになり、「きいろ」のグループはエネルギーのもとになり、「みどり」のグループは体の調子をととのえるもとになります。3つのグループの食品を組み合わせると、栄養のバランスがとれます。

<p>あか</p> <p>おもに体をつくるもとになる</p>	<p>きいろ</p> <p>おもにエネルギーのもとになる</p>	<p>みどり</p> <p>おもに体の調子をととのえるもとになる</p>
<p>おもな栄養素 たんぱく質、無機質</p> <p>魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳、 乳製品・小魚・海藻</p>	<p>おもな栄養素 炭水化物、脂質</p> <p>米・パン・めん・いも・ 砂糖・油脂類・種実類</p>	<p>おもな栄養素 ビタミン、無機質</p> <p>野菜・きのこ・果物</p>

※海藻は、おもに体の調子をととのえるもとになる「みどり」のグループに分類することもあります。

♡「たのしくたべようニュース」de食育♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

「たべものの3つのグループ」の食品や、体の中での働きについて伝える内容です。

お・は・な・し

食べ物は、見た目の色ではなく、体の中での働きによって赤、黄、緑のグループに分けることができます。(①を指して)赤のグループは、体をつくりまします。魚や肉、牛乳、納豆、卵などです。(②を指して)黄色のグループは、体を動かすエネルギーになります。ごはんやパン、めん、いもなどです。(③を指して)緑のグループは、体の調子をととのえます。野菜やきのこ、果物です。3つのグループからいろいろなものを食べると、元気に過ごせます。好ききらいをしないで食べましょう。

トピック 保育所における食料の備蓄

9月1日は「防災の日」、8月30日から9月5日までは「防災週間」です。

この期間に、災害時に備えた食料の備蓄の見直しや、備蓄食品の賞味期限の確認などをしていませんか？

■量について

東日本大震災の時に、被災地に救援物資が届くまで5日かかったといわれていることから、発災から5日分の備蓄が必要といわれています。しかし、どこでどんな災害が起こるかによって日数はかわるため、地域の状況に合わせて日数を検討する必要があります。

通常、保育所の1日の食数は、昼食(1食)+おやつ(0.5食)=1.5食分必要といわれています。備蓄量の人数は、下記の算出式によって計算することができます。

$$\text{人数} = \text{①} \times 1 + (\text{②} \times 2 \times 2)$$

①は1歳以上の入所児数(定員もしくは在籍数のいずれが多い方)

②職員数(パートも含めた日常的に保育所にいる実際の人数)

※1 乳児は別途、離乳食の準備が必要。

※2 おとなは、入所児の食事量の2倍として考えるため。

■備蓄食品選びのポイント

発災直後に電気、水道、ガスなどのライフラインが停止した場合のことを考え、調理が不要なもの、そのまま分配できる個別包装のもの、食具がなくてもそのまま食べられるものが便利です。そのほか、下記のような食品を選ぶとよいといわれています。

- ・長期保存に耐えるもの
- ・調理に手間がかからないもの
- ・持ち運びに便利なもの
- ・必要最低限のエネルギーや栄養素が確保できるもの
- ・それぞれの入所児の特徴に見合ったもの
- ・ごみが少ないもの
- ・食べ慣れたもの

■アレルギー児への対応

非常時に普通食とアレルギー食をわけて対応することは大変なため、アレルギー児が食べられる給食を全員に提供することが誤食事故を防ぐ方法です。アレルギー児用のミルクを預かっている場合は、平常時から数日分余分に預かり、使っていくようにします。



たのしくたべようニュース

株式会社 少年写真新聞社 株式会社 少年写真新聞社
〒102-2222 東京都千代田区九段南3-9-14H九段南ビル 引き続きニュースをご送付申し上げます。
https://www.schoolpress.co.jp/ ※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

「三色食品群」を活用した指導

東京家政大学短期大学部 栄養科 准教授 塩入輝恵

「三色食品群」の誕生と表現色の意味

食品は、さまざまな成分を含んでいます。このうち、代表的な炭水化物、脂質、たんぱく質、ビタミン、無機質は五大栄養素といい、ヒトの栄養、つまり「体をつくるもとになる」構成素、「力やエネルギーになる」熱量素、「体の調子をととのえる」調節素として知られています。栄養素は、相互に作用しながら、ヒトの成長と発達、健康の保持増進のために役立っています。

各栄養素は、食品を通してヒトの体内にとり込まれていることから、食品の選択という食行動はとても重要です。このため、1950年代に誕生したツールが「栄養三色」、現在の「三色食品群」です。

三色食品群の三色とは「赤」・「黄」・「緑」で、おのおのに意味があります。

『歩きながら考える 食べ方は生き方』(近藤とし子著、芽ばえ社刊)によると、「赤」は血や肉になるということに印象づけ、「黄」は燃える炎の感覚、「緑」は平和のイメージで表現された、という記載があります。「赤」のグループのおもな食品は、肉や魚、卵、大豆製品などです。「黄」のグループのおもな食品は、ごはん、パン、めん、いもです。「緑」のグループのおもな食品は、野菜やきのこ、果物です。

「三色食品群」を用いた食育の成果

「三色食品群」は、これまでに多くの保育所や幼稚園、認定こども園、小中学校で活用されています。

筆者が女子大生を対象に「三色食品群」の認

知度調査を2度(2016年と2024年)実施した結果、三色の正答率は75.7⇒98.3%、各色と①機能(働き)及び②分類される食品の組み合わせはおのおの、「赤」①37.2⇒89.0%、②34.7⇒87.3%、「黄」①25.6⇒86.4%、②20.4⇒85.6%、「緑」①37.2⇒87.1%、②42.7⇒84.5%になり、認知度は向上し、この間における食育の推進とその成果がうかがわれました。

幼児への指導の工夫と留意点

各グループの色は、食品そのものの色ではないことに十分注意しながら、指導の順序と工夫について熟慮する必要があります。

- 1) 食品に含有される主な成分(栄養素)がもたらす機能(働き)について、知識定着を図る工夫。
- 2) 各食品群(グループ)に分類された食品の共通点を捉えさせる工夫。

色や形状、香りや感触、正しい名称を知るためには、実物の食品観察がもっとも効果的です。食品分類には、専門的知識が必要です。例えば、体の調子をととのえる食品グループ(緑)は、単に、野菜類でまとめないことです。一般的にじゃがいもは、野菜として認識されますが、その主成分はでんぷんですので、力やエネルギーになる食品(黄)に分類されます。

- 3) 各グループには含有主成分(栄養素)や機能(働き)に紐づけられた色表現があることを理解させる工夫。

「黄色の食べ物(食品)」ではなく、「黄色のグループの仲間・食べ物(食品)」というように、表現に留意することが要です。

9月9日は救急の日

子どものけがを防ぎましょう

乳幼児期は、転んだり、どこかをぶついたり、いろいろなけがをしやすい時期です。子どものけがを防ぐためには、けがにつながりそうな原因を取り除き、子どもに予防対策を伝えることが大切です。また、けがをしてしまった時には、応急手当などの対処をお願いします。



けがをしないために約束事を決めておきます

安全のために、危険なことやしてはいけないことを伝えて、子どもとの間でルールを決めるようにします。



<p>はさみでけがをしないために</p>	<p>くちのなかのけがをしないために</p>	<p>ころんでけがをしないために</p>
<p>ひとにわたすときはとじたはをもつよ</p> <p>おとなのひとのいるところでつかうよ</p>	<p>はをみがくときははブラシをくちに置いてあるいたりはしたりしないよ</p> <p>フックやはしをくちに置いてあるいたりはしたりしないよ</p>	<p>くつのかかとはふまないよ</p> <p>くつのベルトはきちんととめるよ</p> <p>くつがきつくなったらおうちのひとにいうよ</p>

子どもがしやすい けがの応急手当

切り傷・すり傷

水道水で傷口の汚れをしっかり洗います。清潔なガーゼを当てて圧迫して止血します。その後、ばんそうこうや包帯などで固定しましょう。

こんな時は病院へ

大きい傷や深い傷がある。手や指が腫れて、痛みが強い。傷口に異物が残っている。

打撲

頭の出血は傷口をガーゼで圧迫して安静に。手足の打撲はタオルで冷やします。

こんな時は病院へ

頭：たんこぶがある。意識を失って意識が戻った。嘔吐する。強い頭痛がある。

直ちに救急車を呼ぶ

頭：意識がおかしい。目の周りや耳の後ろにあざがある。けいれんしている。
胸やおなか：強く痛み顔色が悪い。肩で息をして苦しそう。呼吸が速い。
手足：変形してその場所より先の色が悪く、触られた感触がない。

やけど

やけどをしたら、すぐに流水で20分間は冷やしてください。服の上から熱湯などを浴びた場合は、着衣のまま流水で冷やします。

こんな時は病院へ

面積が広い時：冷水で20分間冷やし、すぐに受診。
顔や頭・指の関節：範囲が小さくても受診。

※医療機関が遠い場合は救急車を利用してください。

発熱・頭をぶつけた・嘔吐などで心配な時には

小児救急電話

#8000

休日・夜間の急な子どもの症状にどう対処したらよいか、判断に迷う時に、短縮電話番号#8000に電話すると、小児科医師・看護師から症状に応じた適切な対処の仕方や受診する病院等のアドバイスを受けられます。

家の中での誤飲に注意!

直径39mmの円を通過するものは、子どもが誤飲してしまいます。ボタン電池の誤飲は食道や胃をただれさせ、重症事故につながります。複数の強力なネオジム磁石は、腸壁を挟んで穴を開けたり腸閉塞を引き起こしたりします。樹脂製の吸水ボールも腸閉塞の危険があります。また、たばこやお酒の誤飲もひどい中毒症状を起こすことがあります。これらの物は、子どもの手の届かない、見えないところに保管しましょう。



遊びながらけがをしにくい体に



かけっこやスキップ、ボール投げなどの遊びをすると、体の軸や運動能力が鍛えられ、転びにくくなります。楽しく遊びながら、けがをしにくい体をつくりましょう。

(1ページの続き)

く、教育だけでは予防はできません。したがって、すぐに実行でき、効果の評価もしやすい製品や環境の改善を優先することになります。WHO（世界保健機関）は、「製品や環境のデザインで解決できるものは、まず、それを実施する。そのうえで、残った危険に関して教育や運用のルールをつくって対応していくことが原則である」と指摘しています。

ビデオを撮って記録する

保育の管理下で危険な時間帯は、「食べる」、「寝る」、「水遊び」の3つです。この時間帯を録画しておく、事故が起こった時の正確な状況がわかり、科学的な予防法を考えることができます。予防とは、事故の発生件数が減った、重傷度が高い事故が減ったなどを示す必要があるのです。

今月の

掲示用写真ニュース活用法



9月9日は「救急の日」です。けがを防ぐために、安全な行動をとることが大切なことを子どもたちに伝える際にご活用ください。



《おはなし》

はさみを渡す時は、(①を指して) はさみの刃を持ちます。相手に刃を向けると、(②を指して) けがをさせてしまうかもしれません。刃の方を持って渡しましょう。

それから、歯みがきの時は、その場を動きません。歩いたり走ったりすると、こんなふうに(③を指して) 転んで口の中をけがしてしまうことがあります。

また、靴はきちんと履きます。かかとを踏んでいると、(④を指して) こんなふうに転んでしまうことがあります。

自分や周りの人がけがをした時は、先生やおとなの人にすぐに知らせてください。

トピック 乳幼児のリードディフューザーの液の誤飲に注意

リードディフューザーは、ボトルに入った液体芳香剤に「リードスティック」と呼ばれる木製の棒などの一端を浸し、吸い上げさせて気化、拡散させるものです。

人気があり、広く利用される一方で、医療機関ネットワークには、2010年12月から2020年12月末までの約10年間に、乳幼児がリードディフューザーの液を誤飲したなどの事故情報が31件寄せられています。リードディフューザーは、乳幼児の手や目が届かない場所で使用・保管するようにしてください。

症例より

トイレに置いていたリードディフューザーの液を誤飲し、3回吐き、激しくせき込んだ。その後、40度の発熱があり、呼吸が速くなっ

た。翌日病院に行くと化学性肺炎と診断され2週間入院。胸部CTにて、肺の一部が空洞のようにになっている箇所が見られた。この状態が治るかどうかは不明。(1歳男児)

リードディフューザーの液は、気管に入ると化学性肺炎を生じる危険があります。誤飲しても慌てて吐かせずに、商品名と飲んだと思われる量を確認し、すぐにかかりつけ医や救急安心センター#7119などに相談をお願いします。また、目に入った場合は、すぐに流水で洗い流してください。皮膚についた場合は、かぶれるおそれがあるので、石けんなどで洗い流してください。

出典 独立行政法人国民生活センター「液体芳香剤の誤飲事故に注意!」より

少年写真新聞
Juniors Visual Journal

ほけんニュース

2024年(令和6年)9月8日発行 第487号付録
©少年写真新聞社2024年

株式会社 少年写真新聞社
〒110-0232 東京都千代田区九段南3-9-14F九段南ビル
https://www.schoolpress.co.jp/

★定期刊行物は終わる期間を予定しない刊行物です。年度が替わりましても、購読中止のお申し出がない場合、引き続きニュースをご送付申し上げます。
※著作権法により、本紙の無断複製・転載は禁じられています。

保育管理下のけがを減らすには

NPO法人Safe Kids Japan 理事長/緑園こどもクリニック 院長 山中龍宏

保育管理下のけがの実態

独立行政法人 日本スポーツ振興センターの災害共済給付事業は、保育管理下における災害(負傷、疾病、障害または死亡)に対して災害共済給付(医療費、障害見舞金または死亡見舞金の支給)を行うものです。給付の対象は、保育の管理下で生じた負傷、疾病で、治療に要する費用が5000円以上のものとなっています。最近の5年間の、就学前の子どもたちの災害共済給付の加入者数は、毎年315万人から329万人、加入率は80~85%で、毎年3%前後の子どもが給付を受けています。給付の9割はけがによるものです。表に示したように、給付率は、毎年、下2桁の数値がわずかに変化するだけで、大きな変化は見られません(表)。

表 日本スポーツ振興センター災害共済給付の給付率(単位:%)

年度	2018	2019	2020	2021	2022
幼稚園	2.80	2.79	2.62	3.07	2.92
幼保連携型認定こども園	3.33	3.37	3.34	3.75	3.43
保育所等	3.25	3.25	3.25	3.57	3.24

事故予防の原則

毎日、乳幼児を見ている人なら、十分気をつけていても、目を離さないようにしていても、目の前で事故が起こることをよくご存知だと思います。

事故を予防するには、事故が起こった状況を「かえたいもの」、「かえられないもの」、「かえられるもの」の3つにわけて考えるとよいでしょう。「かえたいもの」は、重傷度が高い

事故の発生ですが、これらは直接、かえることはできません。子どもの年齢、発達段階、天候、季節、時間などは事故の予防を考える時に重要な情報ですが、これらもかえることはできません。製品や環境、製品の配置などは、われわれが直接かえることができます。すなわち事故予防とは、事故にかかわる要因の中から、「かえられるものを見つけ、かえられるものをかえることによって、かえたいものの発生頻度や重傷度をかえること」なのです。

事故を起こさない、事故が起こっても軽傷ですむようにするためには、「あまり注意しなくてもいい」、「少しは目を離してもいい」製品や環境を整備することが不可欠なのです。交通事故に関して、以前は「飛び出さな! 車は急に止まれない!」などの標語のように、人の注意を喚起することが予防策でしたが、最近では、自動運転の車が開発され、人に努力を強いるのではなく、製品の改善への取り組みが盛んに行われています。

3つのE

事故予防の基本として、3つの側面からのアプローチが重要です。1) 製品・環境デザイン(Engineering)の改善、2) 教育(Education)、3) 法規制(Enforcement)の3つで、英語の頭文字をとって3Eアプローチと呼ばれています。

法制化は、重傷度が高い事故について社会のルールをかえることです。いろいろな利害関係者がいるので調整に時間がかかり、法制化することは難しい場合が多いのです。教育は、すぐにできることと思われがちですが、事故が減ったかどうかを評価することが難し

(4ページへ続く)