



# 8月給食だより

西久留米こども園

健やか成長応援！年齢でこんなに違う！胃の大きさ比べ

毎日元気いっぱいの声が響くこども園。

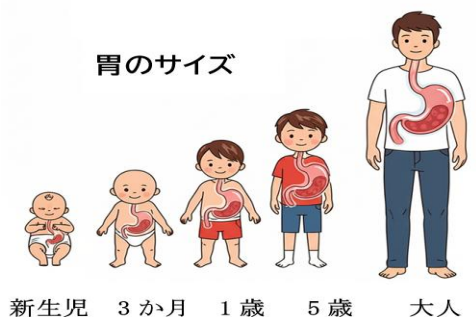
今回は、『子どもの成長と食事』についてお話いたします。おいしい給食をパクパク食べるみんなですが、実は、胃の大きさは成長とともに大きく変わります。

## 年齢によって違う！胃の大きさの目安

子どもの胃は年齢に応じて、ぐんぐん成長していきます。

年齢にあった食事の量やおやつを考える参考にしてみましょう。

| 年齢  | 胃の容量の目安        |
|-----|----------------|
| 新生児 | 約50mL          |
| 3か月 | 約140～170mL     |
| 1歳  | 約370～460mL     |
| 5歳  | 約700～830mL     |
| 大人  | 約1,000～3,000mL |



**食べられる量には個人差もありますが、ちょうどいい量を見つけるヒントになりますね。**

『おやつ』は第4の食事

子どもにとっては、楽しいだけではなく、栄養を補う大切な時間です。胃のサイズがまだ小さい子どもたちには、一度に多くの食事ができませんので、おやつが栄養をサポートしてくれる『第4の食事＝おやつ』になるのです。



子どもの一人ひとりの胃の大きさや体のつくりはまだ成長の途中です。そのため、大人と同じ量のごはんやおやつを食べると体に負担がかかることがあります。園では、子どもの成長に合わせた無理のない量と、バランスのよい栄養を大切に給食やおやつを提供しています。

食事中や食後には「おなかいっぱいかな？」「無理に全部食べなくていいよ」といった、やさしい声かけは、子どもたちが自分のおなかの声を聞く力を育み、食べ過ぎ予防にもつながります。

また、たくさん体を動かす時間も、心と体の健やかな育ちには欠かせません。おうちでも、軽く体を動かす遊びや散歩など、できる範囲でたのしんでいきましょう。