

食育だより

多伎こども園 12月の食育だより

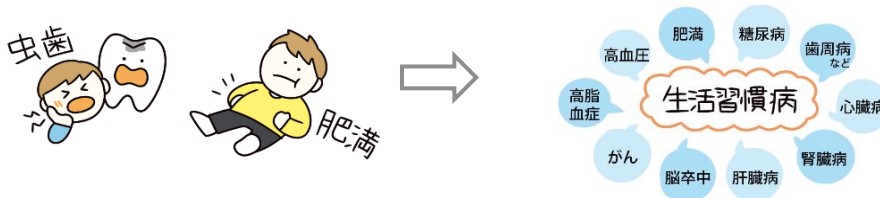
あっという間に今年も残り1ヶ月となりました。12月はキラキラフェスティバルやクリスマス、年越しなど行事がたくさんあります。寒さも本番となり、インフルエンザや嘔吐・下痢などの感染症が流行る時期です。元気に行事が迎えられるように、予防の基本である手洗い、うがいをこまめに行いましょう。そして栄養・睡眠をしっかりとることが大切です。普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体作りをして元気に新年を迎えられるようにしましょう。

◆◆「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう◆◆

「子どもに甘い食品はよくない!」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。

●摂り過ぎるとどうなるの?

砂糖は料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



●飲み物・菓子に含まれる糖類の量

サイダー250ml	100%果汁ジュース250ml	シュークリーム1個	チョコレート20g	プリン1個
約22g	約26g	約17g	約11g	約14g

WHO(世界保健機関)は、16g程度を、1日の子どもの適量としています

●砂糖の摂取量を減らすポイント

- ①「甘い飲み物」を避ける
- ②「甘いおやつ」を減らす
グラノーラ、パ・リッ等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意。
- ③朝食を和食にする
「ごはん+納豆+みそ汁」といった和食は砂糖を摂取することがなく健康的。
- ④加工食品をなるべく使わない



人工甘味料は大丈夫?

砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。



寒さに負けない体づくりをしよう～体を温めよう～



風邪などの感染症にかかりにくくするには体を温めることが大切です。体温が上がると全身の血液の流れがよくなり、血液中の体を守る細胞「白血球」の動きがよくなり、ウィルスが入ってきても早く見つけてくれて戦ってくれます。

★体を温める食べ物★

鍋やうどん、シチュー、おでんなどは体を温めてくれる定番メニューですよ♪
長ネギ、玉ねぎ、生姜、にんにくなどを使うとより効果的です。

また、根菜類(大根・人参・ごぼう・里芋など)も体を温めてくれます。体を芯から温める食生活を心がけ寒い冬を乗り切りましょう!

