

# 食育だより

多伎こども園 7月の食育だより

梅雨が明け、早くも夏本番になりましたね。先日プール開きもあり、子どもたちの元気でにぎやかな声が聞こえてきています。暑い日が続くと体は思った以上に疲れています。特に暑い日に朝食を抜くと熱中症のリスクが高まるのみならず、頭が働かないことでケガもしやすくなります。逆に毎日規則正しい食生活を送り、こまめな水分補給さえすれば、体内に水分を蓄えることができ、熱中症になりにくい体を作ることができます。しっかり食事と睡眠をとって毎日元気に登園しましょう。

## ◇◆朝食はきちんと食べましょう◇◆

朝食は1日のエネルギー源です。寝ている間に低下した体温を上昇させ、体は1日の活動の準備を調えます。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に1日をスタートさせましょう。

### ★朝食のパワー★

#### ●体のリズムを整える

朝食を食べると、エネルギーがいきわたって体が目を覚まし、一日をすっきり元気にスタートできます。



#### ●脳にエネルギーを補給する

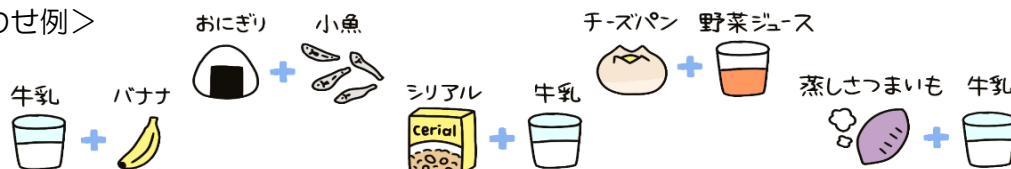
脳のエネルギーは「ブドウ糖」。ブドウ糖は体内に蓄えられますが脳には蓄えられません。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝食を抜くとブドウ糖が不足したまま脳の栄養不足状態になります。ぼーっとして集中力や記憶力などがうまく働きません。



## ◇◆健康的なおやつを選び方◇◆

成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

<よい組み合わせ例>



### ★「スナック菓子」と「甘いソフトドリンク」に注意！！★

#### スナック菓子が良くない理由

- 高カロリー、高脂質、高塩分である一方で、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが含まれていません。
- 油や添加物が多く含まれていて、これが依存症や、中毒性を高める可能性があります。
- 濃い味や、強い風味に慣れてしまうと、素材本来の繊細な味を感じにくくなってしまいます。

#### 甘いソフトドリンクが良くない理由

- 1日1回以上摂取する子どもは、1日1回未満の子どもに比べて肥満が多いことがわかっています。
- 摂取する回数が多いほど、菓子と油脂類の摂取量が多くなり、反対に大豆製品、果物、野菜、乳製品の摂取量が少ないことがわかっています。
- 糖分濃度が高いため、飲んだ後に喉が渇くことがあります。するとさらに飲みたくなり、悪循環が生じます。

夏野菜には水分やカリウムが豊富に含まれていて、汗で不足しがちな水分の補給になり、熱のこもった体を中から冷やしてくれます。ご家庭でも夏野菜をたくさん食べて暑い夏を乗り切りましょう！！

