



給食便り 8月号



令和6年8月 志村さかした保育園

8月は夏祭りやプール、レジャーなど子どもの関心をひくイベントが目白押しです。特に今年の夏は暑さが厳しいため、外出の際は涼しい場所での休憩や水分補給をこまめに行い、体調管理に気をつけましょう。また夏バテ予防のためにも毎日しっかり朝食をとって登園しましょう。

甘い食品の食べ過ぎに注意しましょう



甘いお菓子やジュースは子どもたちにとって、とても魅力的な食べ物ですが、食べ過ぎには注意が必要です。食べ過ぎにならないように、量を考えながら楽しみましょう。

暑い夏の水分補給は大切ですが、スポーツドリンクや果実飲料などは思った以上に糖分が多く含まれるので注意が必要です。カフェインを含まない麦茶や水などの甘味のないものを選ぶと良いでしょう。

甘い飲み物は更にのどの渇きを生じることにもなり、肥満にもつながります。麦茶ですっきりのと身体を潤しましょう。



適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子類に含まれる糖類は摂り過ぎには注意が必要です。

WHO（世界保健機構）は、16g程度を1日の子どもの適量としています。

〈飲み物、菓子類に含まれる糖質（g）〉

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

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等にすると良いでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラやシリアルにも砂糖が多く含まれているので、食べすぎには注意が必要です。



人工甘味料にも要注意

砂糖の代替品として用いられる人工甘味料。砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足度が得られずに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。