



給食室より



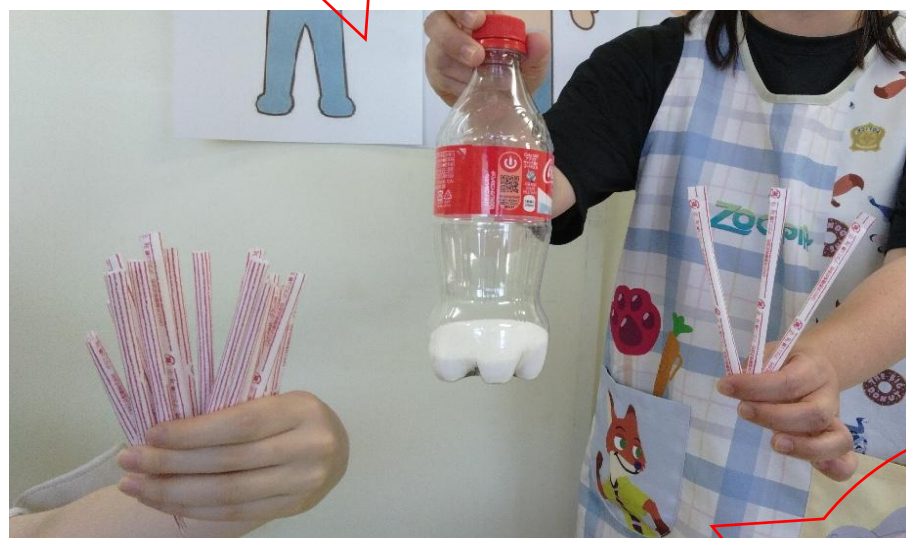
今日の食育活動では、4・5歳児を対象に水分補給についてのお話しました。

汗をかいたら水分を摂らないと熱中症になってしまうので、こまめに水分補給をすることが大切と伝えました。

また、水分補給の際に飲む飲み物についても話をしました。

コーラ1本には
スティックシュガーが
19本入っています！

炭酸飲料、スポーツ飲料、フルーツジュースに含まれる砂糖の量を実際に見てもらい、砂糖の摂りすぎによる影響について説明しました。

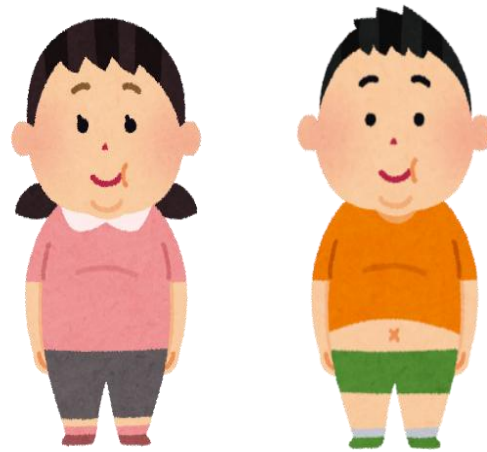


幼児が1日に使える砂糖の量は
スティックシュガー3本分！！

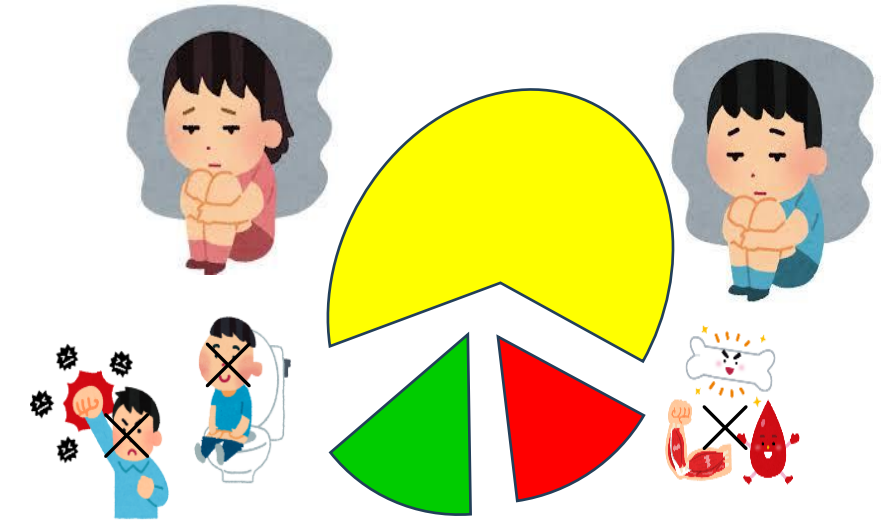
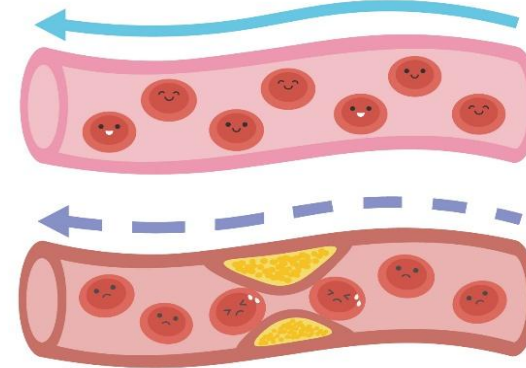




むしばになる



ふとる
(びょうきになりやすくなる)



ばらんすがわるくなる
(げんきがなくなる)

今日の食育活動では、水分補給についてのお話しました。

汗をかいたら水分を摂らないと熱中症になってしまうので、こまめに水分補給をすることが大切と伝えました。

また、水分補給の際に飲む飲み物についても話をしました。

炭酸飲料、スポーツ飲料、フルーツジュースに含まれる砂糖の量を実際に見てもらい、砂糖の摂りすぎによる

影響について説明しました。

① 虫歯になる

⇒ 虫歯の原因となる細菌は、糖質、特に砂糖を栄養源にして増殖し、酸を産生します。

この酸により歯が溶け始め、虫歯が進行していきます。

また、糖分を摂りすぎると歯の材料であるカルシウムを尿中に排出してしまうこともあり
身長伸びや歯の形成に影響が出る恐れがあります。

② 太る（病気になりやすくなる）

⇒ 過剰に摂取された糖分のうち、エネルギーとして消費されなかったものは中性脂肪として身体に蓄積され、
肥満になるリスクが高まります。そして、肥満の状態が続くと「糖尿病」や「動脈硬化」といった生活習慣病を
引き起こしやすくなります。

③ 食事のバランスが悪くなる

⇒ 幼少期は胃の容量が小さい為甘いものを多く摂ることでの食事量への影響が大きくなってしまいます。
食事以外で糖分の多いジュースやお菓子を食べてしまいお腹が満たされてしまうと、食事が十分に摂れなくなり、成長期に必要なたんぱく質やビタミン・ミネラル等が不足してしまう可能性があります。

砂糖の1日の目安量は3～5歳児で10g/日とされています。

この10gの砂糖は、料理に使う分だけでなく、調味料などに含まれる砂糖も込みの量になるので、実際に砂糖として使用出来る量は更に少なくなります。

コーラ（500ml）には56.5gの砂糖が入っているので、仮に1日で1本飲んでしまったら、それだけで目安量の5倍以上の砂糖を摂取したことになってしまいます。

甘いものを食べることは、疲労回復やストレス解消、気分転換などのプラスの効果もあります。

また、子どもにとっては甘いものは楽しみの1つなので、全く与えなければ良いというものでもないと思います。

甘いジュースやお菓子は

「決まった時間」に「決まった量」を食べるようにすると良いと思います。

そして、特別な時以外の水分補給は水や麦茶で行うようにして下さい。