

きゅう しょく 8月 給食だより

かわまた認定こども園

いよいよ夏本番！気持ちよく良く晴れ渡った青空に賑やかな蝉の声、真夏の日差しがキラキラと照りつける日が続いています。熱中症を予防するためにも、日中の長い時間の外出はできるだけ避けて、水分をこまめにとるように心がけましょう♪
外出時は、帽子をかぶる、冷やしたタオルを首にかける、などの工夫が必要です。

気を付けよう！ペットボトル症候群

ペットボトル症候群とは？

ペットボトル症候群は、ジュースや炭酸飲料水など糖を含む清涼飲料水の大量摂取により、高血糖状態になる病気のことで、清涼飲料水には吸収されやすい糖が多量に含まれており、飲むと血糖値が上がります。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こし、更に清涼飲料水を飲んでしまう。という悪循環に陥ってしまいます。高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、酷いケースでは昏睡することもあります。

～上手な水分補給の仕方～

ペットボトル症候群を引き起こさない為に、以下の事を心がけましょう。

◎清涼飲料水を水代わりにしない

日常的な飲み物は水やお茶にし、糖分を含む飲料を飲むのであれば時々にしきましょう。

清涼飲料水ばかり飲んでしまう習慣がつかないようにしましょう。

◎水筒を持ち歩く

自動販売機の清涼飲料水に手を伸ばさないように、夏の外出時には自宅へ入れたお茶などを水筒に入れて持っていきましょう。

◎スポーツドリンクは2～3倍希釈して飲む

糖の大量摂取を防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収を良くする上でも有効です。

◎冷やしすぎに注意する

清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり、飲む量が増えてしまいます。

意識してぜひ実践してみてください♪



気を付けたい夏の生活リズム！出来ているかな？？6つのポイント！

早寝・早起き

体内時計が狂うとイライラに繋がります。なかなか起きられない朝も決めた時間に起きましょう。



決まった時間にご飯

間食ばかりでご飯が食べられないと夏バテになってしまいます。



トイレ

排便ができるのは健康のしるし！朝食をしっかりとって朝トイレに行く習慣をつくりましょう。



戸外遊び

夜ぐっすり眠れるように日中たっぷり体を動かしましょう。



水分補給

部屋の中でも熱中症になります。水や麦茶等で適度に水分を補給しましょう。



冷たい物を食べ過ぎない

体が冷えてお腹が痛くなったり、食欲がなくなったりする原因になります。



～子ども園での栄養摂取量について～

園で子ども達の献立をつくる時には厚生労働省が示す、「日本人の栄養摂取基準」を元に栄養士がバランスを考えて作成しています。

栄養摂取基準は5年に1回見直しがされますが最近2025年版の策定の方向性が出ました。その中でも大きく変わりそうなものが、食物繊維の摂取量を増やすこと、塩分量を減らすことでした。園でも改定に従い、子ども達の健康のため安全安心で、健康的な食事を提供していきたいと思います。又、お家でもぜひ塩分量と食物繊維を気にしてみてください♪

ちなみに福島県は男女とも塩分摂取量の多い県2位となっています。

栄養\対象	1～2歳児／3～5歳児(男児)	30～49歳男性	30～49歳女性
エネルギー(Kcal)	950／1300(女児は-50kcal)	2700kcal	2050kcal
塩分	3.0g未満／3.5g未満	7.5g未満	6.5g未満
食物繊維	— / 8以上	21g以上	18g以上

(2020年度版)

