

# 9月の給食だより

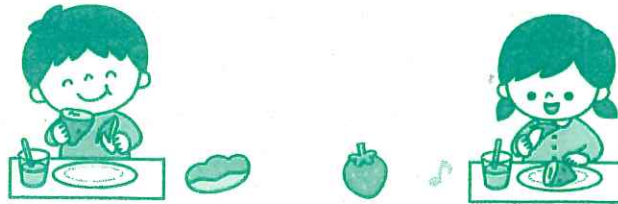


令和2年9月1日  
津屋崎保育園

9月に入り、朝・夕は秋風を感じるようになりました。とはいってもまだまだ残暑が厳しく夏の疲れが残っています。体の抵抗力も少し弱っているので体調を崩さないよう、十分な睡眠と栄養をとりましょう。

## 子どものおやつ

### ☆おやつ役割って？

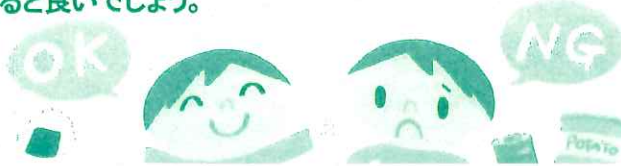


子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーを摂取できません。それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



### ☆おやつの選び方

おやつはお菓子やジュースだけではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもたちと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどおすすめです。でも、毎日手作りは大変ですね？  
例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように市販のお菓子にプラスして他の食品を組み合わせると良いでしょう。



## 子どもの「肥満」と「やせ」

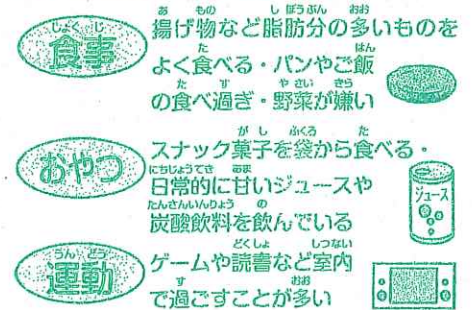
近年、食生活の乱れによる肥満や生活習慣病の増加、若い女性では無理なダイエットによる「やせ」が問題となっていますが、これは決して大人だけの問題ではありません。子どもの肥満は成人肥満につながりやすく、生活習慣病を合併する可能性が高くなります。子どものころから、健康的な生活習慣を心がけることはとても大切です。

### なぜ、太るのでしょうか？



食事からとっているエネルギー量が、体に必要なエネルギーを上回ると、体脂肪として蓄積されます。

### 太りやすい習慣



揚げ物など脂肪分の多いものをよく食べる・パンやご飯の食べ過ぎ・野菜が嫌い  
スナック菓子や袋から食べる・日常的に甘いジュースや炭酸飲料を飲んでいる  
ゲームや読書など室内で過ごすことが多い

### 無理なダイエットをすると...



食事抜き  
〇〇だけダイエット  
食べたものを吐く  
など

貧血や骨粗しょう症などにつながり、女性の場合は将来の妊娠・出産時に必要な体の機能に障害が生じることがあります。また、拒食症や過食症といった摂食障害を招く恐れもあります。



## 健康な体をつくるためには、栄養・運動・睡眠が基本です！



※おやつは食事のひとつと考え、牛乳や果物などで、不足しがちな栄養を補いましょう。