

# 8月の給食だより

令和6年  
わかたけ保育園

## ☆ 食育テーマ ☆ 元気を支えるからだの仕組み その4

### 元気を支える体の 3つの仕組み

今回は「子どもにとっての  
ジュースやお菓子」について  
のメカニズムをご紹介します



《栄養》



《血糖値の安定》



《自律神経》

血糖とは…  
血液中に含まれる  
ブドウ糖(グル  
コース)のことで  
す。

ある日の病院の待合室の様子(実話です)

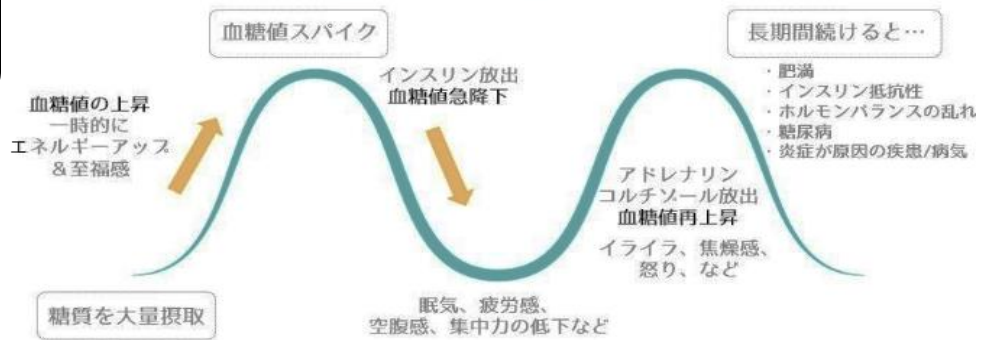
※ 引用・参考資料 芝貴和子先生



と看護師さんに  
話されていました

体のメカニズムからみて  
まさに血糖値のジェット  
コースターが起きていました

### 血糖値のジェットコースター



引用資料 : <https://yumiid.com/all-about-blood-sugar>

子どもとの穏やかな生活をおくるためにぜひ1週間試してみてください！

お菓子や  
砂糖類の  
甘いもの  
おやつ・朝ごはん

具入りのおにぎり、チーズ、  
魚肉ソーセージ、ゆでた  
まご、いりこ、せんべえ、だ  
んご、ドライフルーツなど

ジュース類  
(果汁100%  
含む)、清涼  
飲料水

水、麦茶、  
ほうじ茶、  
牛乳、豆乳、  
青汁など

乳幼児期はとても影響を受けやすい時期です。最初は「いやだ！」といっても「今はこれしかないの」と1週間続けると、子どもの姿は必ず段々と変わってきます。

お子さんのためにもよりよい習慣づくりを始められてみてください。