



# 10

# 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 総集編 その2

便秘	下痢	キーキー声を出す	落ち着きがない
夜泣き	寝つきが悪い	寝起きが悪い	よく泣く

なんでこんな姿になるの？

子どもの体は、体外から入ってきた有害物質を解毒したり、排出する働き(デトックス機能)がまだ未成熟なため、食べ物によって上記のような姿の要因となったりします。今月から「食品」が与える影響を、最新の知見をもとにお届けしていきます！

「マーガリン」ってどうなんですか？

### 炎症反応をおこします

製造工程のなかで水素添加というプロセスがあり、その水素が私たちの体に入ると、とても強い炎症反応を起こす「フリーラジカル」になって、**血管や臓器を傷つけて**しまいます。

1度使ったオイル(油)ってどうなんですか？

### 小学生で脂肪肝や30代で脳梗塞

オイルは加熱すると「酸化」し、酸化したオイルを摂ると、体の中も酸化します。酸化現象は、光だけでなく、**空気や温度も原因のため必ず起きて**しまいます。幼児期から唐揚げを週に2~3回以上食べていると小学生でも脂肪肝になる危険性が高まり、シミ・しわ・たるみの原因、腸内環境も乱れます。揚げ物はできれば月に1~2回の楽しみとしてがおすすめです。

プロテインパウダーってどうなんですか？

### 子ども大丈夫 🍡、ただし...

たんぱく質を効率よく摂取でき、子どもがとっても大丈夫です。しかし、市販のプロテインパウダーには多くの添加物が含まれているため、子どもにも安心安全な**無添加でアレルギーフリーのタイプ**かどうか、チェックされてください。また**高野豆腐パウダー**やおからパウダーも高たんぱくでおおすすめです！

引用資料:伊藤明子著「医師が教える 子どもの食事50の基本 脳と体に「最高の食べ方」「最悪の食べ方」