



11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3

| | | | |
|-----|--------|----------|---------|
| 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。今月も「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！

「冷凍野菜」の栄養価ってどうなんですか？



冷蔵保存よりも栄養価が保持

冷凍野菜は、冷凍の前に短時間熱湯にくぐらせる処理をすることで酵素が失活しているため、**栄養素はそれほど減りませんし、冷凍することで栄養価がアップする食材**もあります。
むしろ冷蔵庫での保存は時間経過とともに、**栄養素が減っていくため、野菜の冷凍食品を上手に使っていききたいですね！**

「甘いもの」しかおやつを食べませんか？ どうなんですか？



脳・消化器・皮膚など全身に影響します

乳幼児期から甘いものを食べるのが**習慣化している**と、大人になってから、タバコ、アルコール、ドラッグなどへの依存リスクが高まることがわかっています。
また**脳機能を低下させること(気分障害・情緒障害・学習能力の低下)**も研究報告されています。
甘いものを摂らないようにするには、お菓子など糖分の高そうなものを「**見ない、買わない、持ち込まない**」ようにすることをおすすめします。
毎日食べていたら、3日に1回、1週間に1回と減らしていきましょう。子どもは目にみたもので主体的になるため、食品棚や冷蔵庫など見える場所に保管しないことがおすすめです😊

チーズ、ちくわ、焼き鳥、卵焼き、ナッツ、さつまいも、かぼちゃ、豆類、するめ、酢昆布など、変わりに準備すると子どもも喜びます😊