

# 給食だより

2023年 6月

梅雨の訪れを感じる時季になりました。

雨が降ったり、晴れたりと天気が変わりやすい梅雨。蒸し暑い日が続くと、体力や食欲が低下してしまいがちです。栄養のバランスのとれた食事を心掛け、梅雨の時季を乗り切りましょう。

## スナック菓子、清涼飲料水の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう

スナック菓子には脂質がたくさん含まれていたり、塩分や食品添加物が多く含まれているものがあります。袋の栄養成分表示表をよくみて確かめましょう。

たとえば、ポテトチップス 60g 入り 1 袋には、脂質が 21.6g 含まれています。エネルギーのとりすぎは食欲を失わせ、栄養バランスのとれたきちんとした食事がとりにくくなってしまいます。

ポテトチップの栄養成分表示表（例） 1 袋（60g）当たり

エネルギー	336Kcal	3～5 歳児の 1 日に必要なエネルギーの約 26%
脂 質	21.6 g	3～5 歳児の 1 日に必要な脂質の約 61%
食塩相当量	0.5g	3～5 歳児の 1 日に必要な食塩の約 14%



清涼飲料水には想像以上のたくさんの糖分や、甘味料が含まれています。

糖類の含有量が 100ml 当たり 2.5g 以下なら「低糖」「糖分ひかえめ」「カット」「オフ」などの表示をすることができます。しかし砂糖が加わっていると口当たりがよくなるので飲みやすく、ついたくさん飲んでしまいがちです。



500 ml	65 ml	500 ml	200 ml
39 g (13 本)	11.3 g (3 本半)	31 g (10 本)	18.0 g (6 本)

スティックシュガー 1 本  
3g で計算

スナック菓子も清涼飲料水も、どちらも子どもたちの大好きなものですが、園では与えないようにしています。家庭でもなるべく与えたくありませんが、もし与えるときは、1 回に食べたり飲んだりしてよい分量をおとなが取り分けて与えましょう。おとながしっかり管理して与えないと、脂質のエネルギー比率が高くなったり、糖質からのエネルギーのとりすぎになったりして生活習慣病になりやすくなってしまいます。

また、子どもたちにとってこの時期は味覚の形成されるときですから、強い甘味や塩分に慣れないように、うす味で、素材の味がわかる子どもに育てたいものです。