

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。栄養のバランスがとれた食事を心掛け、梅雨の時季を乗り切りましょう。

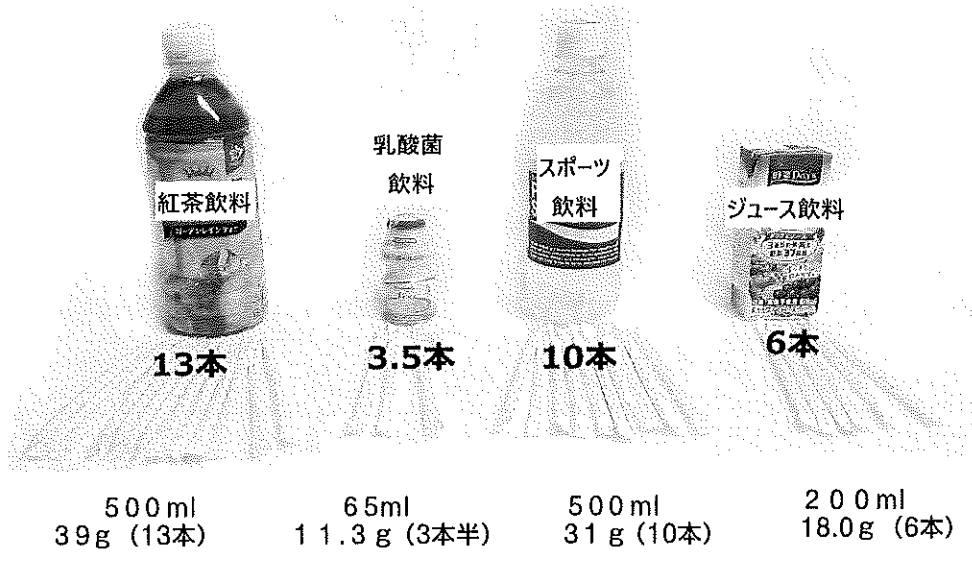
スナック菓子、清涼飲料水の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう

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。

ポテトチップスの栄養成分表示表（例） 1袋（60g）当たり			
エネルギー	336Kca	3～5歳児の1日に必要なエネルギーの約	26%
脂質	21.6g	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。



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時ですから、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。