



給食だより 夏号

水分補給について

日ごろの水分補給は皆さんどのようにされていますか？ジュースや清涼飲料水には、体に吸収されやすい異性化糖が多く含まれています。電解質を含むスポーツドリンクなども、熱中症が気になる今の時期や、たくさん汗をかいた時、下痢や嘔吐が続く時に使用すると効率よく水分補給ができますが、日常的な水分補給にはやはり水やお茶が理想的ですね。

飲み物に含まれる異性化糖、砂糖に換算すると？（全て500mlの場合）

- ・スポーツドリンク 約20~30g
- ・ジュース 約30g
- ・炭酸飲料 約50~60g
- ・紅茶飲料 約15~30g
- ・コーヒー飲料 約40~50g
- ・ヨーグルトドリンク 約60g



食事を味わうということ

「今日の給食は何ですか？」

時々給食を心待ちにした子供達が給食室をのぞきに來ます。保育所内の給食室で給食を作るので、毎日お昼が近づくとおいしそうなおいが子供達にも届きます。

「味」には舌で味わう味覚に加え、「香り」「音」「食事の彩りや形」「食材の食感」など味以外の五感で感じる感覚や、食事の雰囲気や気温など環境的な要素も相互に絡み合い生じるものです。

「家では食べないのに、友達と一緒にだと食べる」「保育所の給食は何でも食べる」という要因も環境的な要素によるかもしれません。

まだ小さな子供達はこれからたくさんの食べ物を食べて心も体も成長していきます。給食を通じて食事のおいしさ、楽しさを伝えていきたいと思ひます。ぜひご家庭でも雰囲気や音、においなどの要因も大切にしてみてください。いつもは食べないものも食べてみようという気持ちになるかもしれませんね。



栄養成分表示の見方を知ろう

【砂糖不使用】

加工の段階で砂糖を使用していないということです。食品そのものに「しょ糖」として含まれている場合があります。「しょ糖」の他に果糖やその他の甘味料を使用していることもあるので、甘さやエネルギーについては、成分表示で確認しましょう。

【食塩無添加】

加工の段階で食塩を使用していないということです。食品そのものに食塩やナトリウムが成分として含まれていることもあるので、成分表示の「ナトリウム」を確認しましょう。

栄養成分表示(100g当たり)	
エネルギー	260kcal
たんぱく質	3.8g
脂質	12.1g
炭水化物	33.2g
ナトリウム	3.9g

☆ナトリウムを食塩に換算するには
 食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000
 = 3900 × 2.54 ÷ 1000
 ≒ 9.9

(*食塩1g = ナトリウム約400mg)

