

大人にも関係する子どもと砂糖のはなし ～未来を担う子どものからだを守る～

2020年



保健だより

愛の泉保育園 看護師:高志武紀子

子どもの頃からの甘い食習慣が病気になる。



砂糖を子どもの頃から多くとる習慣が続くと、
膵臓が疲れてインスリンが出にくくなり、高血糖状態が続き
全身の血管を傷めていきます。
そうすると糖尿病をはじめとする生活習慣病につながって
しまうのです。

砂糖の取りすぎは何が良くて何が危ないの？

血糖値がジェットコースターのように乱高下が続くと、
・ホルモンの分泌異常 ・集中力低下 ・むし歯
・自律神経が乱れイライラする ・やる気がなくなる
・激しい眠気
などの問題が起きることがあります。

砂糖をやめると

- | | |
|------------|--------------|
| 1、肌質がよくなる | 5、猛烈な食欲が落ち着く |
| 2、体力がアップする | 6、おなかの調子よくなる |
| 3、体重の減少 | 7、精神状態が改善する |
| 4、睡眠の質が改善 | 8、肝機能が向上 |

スポーツイオン飲料の上手な摂り方

スポーツ飲料は大量に汗をかいた後に飲むことを想定された
飲み物です。運動後や熱中症対策、嘔吐・下痢などの体調
不良脱水を防ぐ為に効果的です。

暑い夏到来です。規則正しい生活リズムで、毎日元氣
に過ごせるよう家族で取り組みましょう！

早寝・早起き・朝ご飯

～9時までに登園しましょう♪～

朝の活動モードをスイッチオンしましょう！
園では、生活リズムを整えるために7月から新しい取り
組みを始めました。9時30分になると、ノア組のお友だち
が園内放送で呼びかけ、各階(1～2階)で行い、曜日
で体操を変え、おなかの体操は毎日しています。

登園が遅くなると……

朝の設定に入る前の遊びの時間に遊ばなくて、グズリ
がみられることがあり、気持ちの切り替えが難しく良い
気分でスタートすることができません。早めに登園し、
朝の活動を通して、心身共に整えてあげましょう！

○睡眠○

睡眠が大切な理由

睡眠は1日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病
気や怪我をしたときは、治す力を高め、回復を早めて
くれます。

7月の疾病状況(7/1～7/31) ・発熱...8人(保護者へ連絡したケース) ・水ぼうそう...うさぎ組(2人) きりん組(3人) ひまわり組(3人)
・しらみ...ぱんだ組(1人) うさぎ組(2人) ひまわり組(1人)

愛の泉保育園では、子ども達の楽しい
食環境を作り、興味を持つ事を大切に
し食を通して心も体も大きく成長する様
に食育に取り組んでいます



愛の泉保育園 栄養士 上地陽子

ゴーヤー収穫

愛の泉畑で立派なゴーヤーを収穫しました！
白いゴーヤーと緑のゴーヤーの2種類あって
ひまわり組さんは、何で白と緑があるのかな？
と考えてみました。さすが、5歳児色々な意見が
でてきました。『まだ、赤ちゃんなんじゃない？』
『コーンなんじゃない？』『金城先生に聞きに
行ってみよう！』など成長を感じる意見交換を
しました。収穫後は、シリシリして生のまま
食べてみました！そしたら 意外！！
白いゴーヤーがなが～い！と
かわいい表情で言っていました。



お米作り体験 (きりん組・ひまわり組)



泡瀬のサザエ公園の田んぼに
田植えに行きました。
田んぼに入るのは、初めての経験
で、苦手な子もいましたがみんなで
楽しく田植えが出来ました。
10月ごろの収穫が楽しみです！

8月の献立のポイント

- ・ゴーヤー、おくら、冬瓜、へちま等のうちな
野菜を多く使っています
- ・食欲がおちる季節です。魚の南蛮漬けや
すり流し汁、冷やし中華、夏野菜カレー等
食べやすいメニューを予定しています
- ・一口で色々な栄養素が摂取出来るように
レバーや小魚、スキムミルクなどをプラス
して、夏バテ予防の対策をしています

今月のおすすめレシピ

ゴーヤーチャンフルーに飽きたら！

ゴーヤーケーキ

ビタミンCたっぷりのゴーヤー！
ゴーヤーのビタミンCは熱に強いので
沖縄の夏におすすめのおやつです。
ほんのり緑色のかわいいケーキです。
各フロアーに準備しています。
どうぞ自由におとり下さい。
感想やリクエストもお待ちしております。

