



10月の給食だより

健康的なおやつ選び

おやつには、食事と食事の間のエネルギー補給として、子どもの成長をサポートする役割があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうこともあります。今回は、健康的なおやつの選び方をお伝えします。

★健康的なおやつの選び方

・栄養バランス：成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランス良く含んでいるおやつを選びましょう。



・食品添加物：添加物（着色料、香料、保存料等）が、なるべく少ないものを選びましょう。原材料表示をよく確認し、シンプルな材料でできるものを選ぶのがおすすめです。

・糖分：糖分の摂り過ぎは、虫歯や肥満の原因になります。砂糖や甘味料の使用量が少ないものを選びましょう。果物や芋類など、自然な甘さのおやつを選ぶのもよいでしょう。

・脂質：油分の多いおやつは、肥満や将来の生活習慣病の原因となります。また、少量でカロリーが高いため、次の食事に影響を与え、必要な栄養素の不足につながっています。

・塩分：塩分の摂り過ぎは、高血圧や腎臓病のリスクを高めます。塩分控えめのおやつを選びましょう。市販のおやつは、塩分が多い傾向があるので注意が必要です。

～お弁当についてのお願い～



21日はすみれバス遠足、22日はひまわりバス遠足の為、お家からのお弁当持参となります。いつも食べている給食とは違って、ついついはしゃぎすぎてしまい、危険になることもあります。次の点にご配慮お願い致します。

★誤嚥窒息を防ぐ為、球体の形状の食材をそのまま入れないで下さい。4等分にカットするなどの配慮をお願いします。

●プチトマト ●球体のチーズ ●うずらの卵 ●ミートボール
●ぶどう ●さくらんぼ（種は除去してください）など
※給食では使用を避ける食材となっています。



★乾いた豆類・ナッツ類は使用しないで下さい。 1/4カット例
小さく砕いた場合でも、気管に入りこんでしまい肺炎などのリスクがあります。（消費者省より5歳以下の子どもには食べさせないようにと注意喚起があります）

★つまようじ・ピックは思わぬ事故になりかねない為、遠足での使用は控えましょう。



★市販のミニカップゼリーの中には、のどに詰まる危険性がある商品がある為、ゼリーは持ってこないで下さい。保冷剤としてのゼリーの使用もご遠慮下さい。

（遠足に持っていくおやつを園で準備していますので、プリンなどのデザートを持ってくるのは控えましょう。）