



社会福祉法人 雫石保育園 調理室 平成 30 年 9 月号

陽ざしにはまだ夏の名残もありますが、日の長さは短くなってきましたね。夏の思い出と共に、何だか子ども達も一回り大きいたくましくなったような…そんな気がします。

気を付けよう！子供の肥満

子どもの肥満と言っても、乳児の肥満は大人の肥満につながりにくいですが、幼児の肥満は学童の肥満につながることも少なくありません。

なぜ肥満はいけないの？

肥満は過剰に体脂肪が蓄積するため、高血圧・糖尿病・高脂血症などの生活習慣病につながりやすく、体のいろいろな機能に障害が発生しやすいと考えられています。

なぜ肥満になるの？～4つの原因としくみ～

体を使わず食べすぎが続いていけば、肥満の原因となります。つまり、消費エネルギーと摂取エネルギーのバランスで、摂取エネルギーの方がプラスになってしまう場合、過剰なエネルギーが脂肪組織に脂肪として貯えられるのです。

～原因～

* 体質 * 遺伝 * 食べすぎ * 運動不足

肥満の予防

しっかり食べ、よく運動が基本

- ☆ 肉・魚・卵バランスよく食べる
- ☆ 運動をする
- ☆ テレビの時間は 3 時間以内にする
- ☆ おやつは時間と量を決める
- ☆ 1 日 3 食食べる
- ☆ 野菜を十分に食べる
- ☆ 揚げ物より煮物を食べる

これからが旬の柿

秋の代表の果物である柿。柿はビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれるため、風邪の予防やストレスを緩和してくれます。ビタミンAも多く含み、粘膜を強くしてくれる作用も。小さく切ってあげると、子どもも食べやすくなります。



＜放射性物質測定結果＞

東日本大震災以降、雫石町の給食施設では使用食材の放射性物質濃度測定を行っています。

7 月 雫石保育園使用食材 放射性物質は検出されませんでした。