



# 食育だより

## 8月

令和5年8月1日  
かすみ台第一保育園



夏は冷たいものがとても美味しいのですが、冷たいものを食べすぎてしまうと、内臓が冷えてうまく機能しなくなり、消化不良や食欲不振にも繋がります。冷たいものの食べすぎ、飲み過ぎには気をつけましょう。

また、疲れが溜まりやすい時期です。十分な栄養補給と睡眠時間は欠かさないようにしましょう。

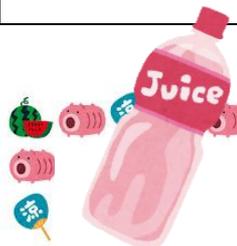


### 食事中どんな声掛けをしていますか？

### 声かけ変換表 参考に見てみてください！！

子どもの状況、行動	Before	After
残してしまう子	残さず食べなさい！	どれくらいだったら食べられそう？
食べるのが遅い子	早く食べて！いつまで食べてるの	どこまで食べたらかちそうさまにする
まったく口をつけようとしない	一口は食べなさい	ぺろっとしてみたら？
食事を吐き出した/口から出した	お行儀悪いから吐き出さないの！	飲み込めなかったら、ティッシュに出してね
苦しそうに食べている	がんばれ！	無理しなくて大丈夫だよ
苦手なものを食べられたとき	すごいね！	〇〇食べられたね！
「辛い」「苦い」など味の文句に対して	わがままばかり言わないの！	大人の味が分かるんだね！
姿勢が崩れている	お行儀悪いからちゃんとしなさい	〇〇ちゃんの背中がピンとしていて素敵だなあ
おしゃべりがとまらない	静かにしなさい！	「これくらい(ひそひそ)でしゃべれるかな？

出典：きゅうけん（月刊給食指導研修資料）



## ペットボトル症候群

- ペットボトル症候群とは、糖分を含む清涼飲料水を多飲することで血糖値が上昇し、さらに喉が渇いてしまう悪循環に陥る病態のことです。
- 放っておくと昏睡状態となることもあるため、速やかに医療機関を受診し治療を受ける必要があります。
- 砂糖の上限量を超えてしまわないよう意識して、飲む量や回数を減らしたり、砂糖が含まれていない低カロリーのものを選んだりすると良いでしょう。

## 給食室からのお願い

8月は急なお休みもあるかと思えます。その日の喫食人数をなるべく早く知ること、給食時間に正確に提供できますので、ご連絡は忘れずをお願いいたします。

