

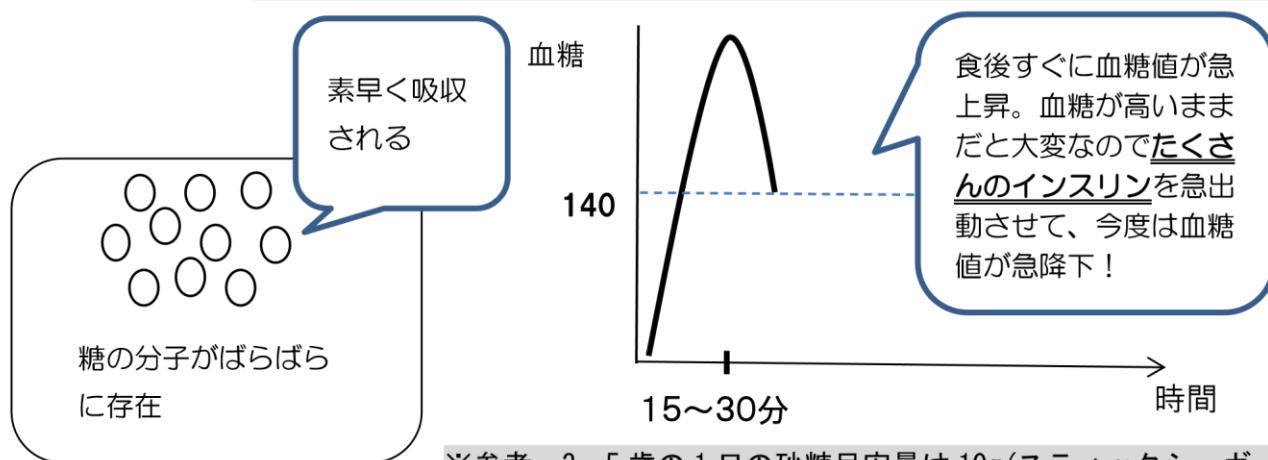
今月は食育月間 ～毎日の元気を食事で作りましょう～

元気な体は食べたものでつくられます。食べたものは、食道⇒胃⇒小腸⇒肝臓を通り血液（栄養素）となって全身に送られ、毎日の元気や体づくりのもとになります。

糖質は生きていくために必要な栄養素ですが、質と量を考えることが大切です。糖質のタイプは2つにわけられ、血糖値の上がり方も違います！

たんじゅん ●単純糖質

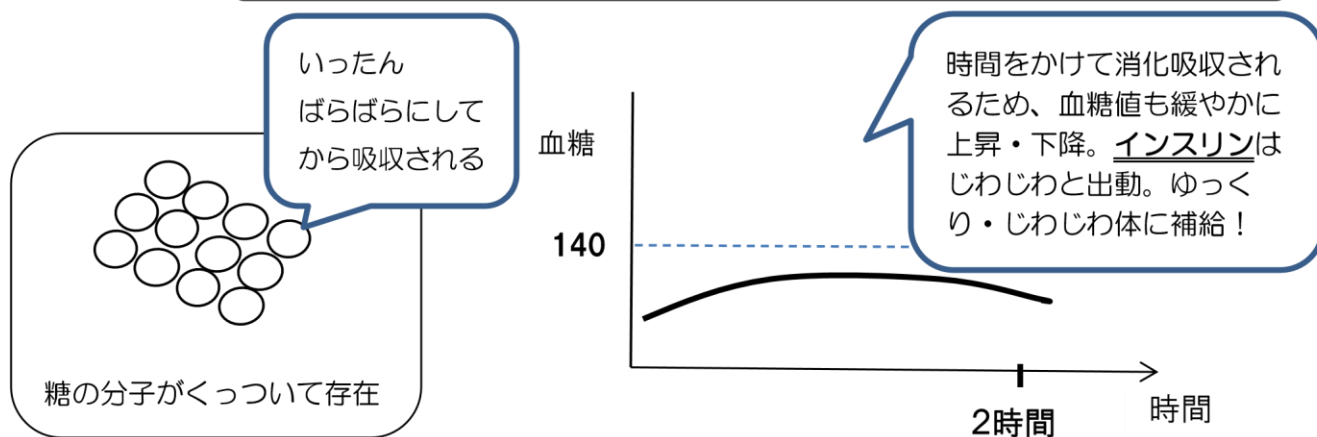
口に入れるとすぐ甘味を感じるジュース、菓子類(砂糖)、菓子パン、果物等



※参考：3～5歳の1日の砂糖目安量は10g(スティックシュガー3本)

ふくごう ●複合糖質

よくかむうちに、ほんのりと甘みを感じるごはん、めん、食パン等の主食等



※参考：保育園給食1食あたりのご飯目標量は3歳児 100g、4歳児 110g、5歳児 115g

朝食は「甘い菓子パン」よりも「ごはん」がおすすめ！そして、複合糖質の「ごはん」に加え、「たんぱく質食品（納豆や卵）」と「食物繊維が豊富な野菜（みそ汁等）」が加わると、糖質だけ食べたよりも更にゆっくりと消化吸収されるため、血糖値が急激に上がりにくく、次の食事までお腹がすきにくい（＝午前の元気なあそびにもつながる！）食べ方となります。

食べたものを栄養に変えるために必要な「インスリン」は生涯を通じて、出る量に限りがあります。幼児期から無駄使いせず、大切に使いたいですね！