



食育だより



☆ 飲み物のカロリーと砂糖の量 ☆

食欲の秋、そして一生懸命練習を重ねてきた運動会！
子どもたちのハツラツとした楽しそうな笑顔と、真剣に競技に挑む姿に感動の波が押し寄せてきます。
バランスの取れた栄養価の高い食事で健康に気を付けましょう。

ちょっとした豆知識（色々な一生換算）

①人が一生に歩く距離

・一日平均5^{km}を歩き、年齢は80年と換算した場合
 $5 \times 365 \text{日} \times 80 \text{年} = 140,000 \text{km}$ ・・・「地球3周半ほど」

②人が一生で飲む水分量

・一日2ℓ 80歳まで生きた場合 = 「6万ℓ」

③一生で食べるカロリー

・食物から得る総エネルギーは「6,000万^{kcal}」
 ＊これは大型の原子力発電が約5分間に供給する電力に相当する。
 重さにすると約50トン

☆米(6t)ご飯11万杯分 : 牛乳(3.4t)牛乳瓶1万7,000本分 : 鳥獣肉類(2.2t)牛約6頭分
 小麦(2.6t) : 砂糖(300^{kg}) : 油脂(540^{kg}) : 豆類(2.1t) : 魚介類(3t)
 野菜(7.5t) : 卵(1.3t)3万7000個分 : 果実類(3.8t) : 海藻(117^{kg})

④一生で摂取する塩の量

・ $12 \text{g} \times 365 \text{日} \times 80 \text{年} = 350,400$ (350.4^{kg})
 ＊一日の平均摂取量は12g

⑤一日のウンチの量

・一日平均150g $\times 365 \text{日} \times 80 \text{年} =$ 約4.5トン



☆ **特に摂取量を気にかけてほしいのが、塩分量と糖分です。**

子どもたちが小さい時から将来、健康な食生活を送ることができる環境と子ども自身の五感の働きで良い食生活が過ごせるよう、私たち大人がサポートしてあげるようにしましょう。

缶コーヒー190ml

約67Kcal
 (スティックシュガー約4.8本分)

オレンジジュース200ml

約90kcal
 (スティックシュガー約7本)

炭酸飲料500ml

約196kcal
 (スティックシュガー約16.7本)

野菜ジュース(果汁50%)500ml

約160kcal
 (スティックシュガー約13.3本)

乳酸菌飲料500ml

約220kcal
 (スティックシュガー約18本)

スポーツドリンク500ml

約135kcal
 (スティックシュガー約11.2本)

☆ **子どもが摂取する塩分の適量は、大人の半分から3分の2程度です。** ☆

1歳～2歳の男児が3.0g/日未満、女児3.5g/日未満、3歳～5歳の男児4.0g/日未満、女児4.5g/日未満となっています。

塩分を採り過ぎると、どのような危険があるのでしょうか？

①高血圧 ②脳卒中 ③胃がんと将来的なリスクを増加させる可能性が高くなります。



ちくわ
 1本で約0.6g



ウインナー
 1本で約0.3g



カップめん
 1杯で約5.5g



即席みそ汁
 1杯で約2g

みそ汁を子どもに飲ませる場合は、みその半量を1杯分のお湯で薄めるなどした方が良いでしょう。

= 調味料の塩分量 =

大さじ1杯に含まれる塩分量・・・しょうゆ(約2.6g):みそ(約2.2g):めんつゆ(約0.5g):顆粒だし(3.6g):調味料をあまり使わず、昆布やかつお節、干しいたけなどでだしを取り旨味を効かせた味付けにすれば薄味でも食べやすくなります。



♡♡♡ 年長さんが大根の種をまきました ♡♡♡



9月14日(月)に年長さんで大根の種をまきました！
大根の名前や、大根を食べるとお腹の中をキレイにしてくれること
そして、どうやって種をまくのかみんな真剣に聞いてくれました。

「一つの穴に5個だったよね？・・・そうだよ！」
「最後に土のお布団をかけるんだよね！そうそう」

大根のお料理は？「おでん」・「みそ汁」・「鍋」
「早くできないかな～大根食べた～い」



種をまいたら、たくさんのお水をあげました！
三日後には大根の芽がでま～す♡♡♡♡♡



「おおきな～れ・おいしくな～れ」
みんなのおまじないが届きますように♡♡♡♡♡

