

# 給食だより

平成27年7月号  
杉並区保健福祉部保育課

夏真っ盛り！子ども達は夏の太陽に負けないくらい、元気の遊びまわっています。

子どもは新陳代謝が激しく、体が小さいため、大人よりこまめな水分補給が必要です。

保育園では、暑い時期でも食べやすい献立の作成と給食提供、十分な水分補給を心掛けています。

## 暑い夏をのいきろう！～夏バテ予防の秘訣～

夏バテは、バランスの良くない食生活や、睡眠不足など、不規則な生活が原因となって起こります。

### ★規則正しい生活

#### ① 夜更かしは万病のもと

早寝・早起きが元気に過ごす近道

夏は日が延びて開放的になり、夜更かししたり、朝寝坊したりと生活リズムを乱しやすくなります。子どもが大人と同じ時間で活動することは、成長期の子供たちの身体にはとてもストレス。親子で生活リズムをチェックしてみましょう。



#### ② 1日3回の食事

朝・昼・夕

規則正しい食事のリズムは、体調を整えてくれます。

### ★上手な水分補給

#### ① こまめに水分補給 (食後、帰宅後、昼寝後など)



乳幼児は、一度に多くの水分を補給することができません。大人が時間を決めて補給を。

#### ② 量は少量ずつ

がぶ飲みはNG！

特に冷たいものを一気に飲むと、刺激で消化能力が低下して食欲不振を招きます。冷たいものを避け、常温で少量ずつ。

#### ③ 甘い飲み物は避けて

水分補給は「水」か「麦茶」がベスト！

甘い清涼飲料水は血糖値を急激に上昇させ、空腹を感じにくくさせます。食欲低下につながり、夏バテの原因にもなります。

新しい食品表示  
のルール

### 安全・健康のため食品を選びやすく！

皆さんは食品を買うときに、どんな情報を参考にしていますか？



従来3つの法律に分かれていた食品表示の決まりを一本化し、消費者にとってはよりわかりやすく食品表示のルールを定めた「**食品表示法**」が、この平成27年（2015年）4月から施行されました。

これにより、①栄養成分表示の義務化 ②アレルギー表示の改善 ③「機能性表示食品」の新設 が大きく変わりました。

アレルギー表示の改善では、原則としてアレルゲンとなる原材料一つ一つについてその旨を表示する「個別表示」がされることとなりました。また「特定加工食品」が廃止され、アレルゲンとなる原材料を使用した加工食品はアレルギー表示が義務づけられることになりました。

私たちが正しく食品の内容を理解したり、選択するうえで重要な情報源となるのが食品表示です。

食品表示の意味をよく理解して、ふだんの食品選びに役立てましょう。