食育だより

10月号

令和8年9月30日

みのり保育園

夜、虫の声が秋の訪れを告げています。

食欲の秋、実りの秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋などといいますが、何をするにも気持ちのよい季節ということでしょう。みなさんのご家庭では、どんな秋を過ごされるのでしょうか。

よくかんで食べると太りにくい

「よくかんで食べなさい」ということは昔からいわれてきたことですが、よくかんで食べると、唾液を始めその他の消化液の分泌を高め、そしゃくの効果もあって、消化・吸収率が高まり、胃腸の負担も軽くてすみます。

一方、よくかんで食べるとエネルギー代謝が亢進し、食後のエネルギー消費量も増えるので太りにくくなります。

また、食事を始めて20～30分程度たつと、脳の満腹中枢が作用して食欲をおさえるので、ゆっくり時間をかけて、よくかんで食べることは、食べ過ぎを防ぐ効果もあります。

朝食を食べないと、頭の働きが悪くなります

からだを動かすエネルギー源は、糖質、脂質、たんぱく質という3種の栄養素から得られます。しかし、脳を働かせるのは糖質（ブドウ糖）だけです。

従って、朝食を欠食すると、午前中いっぱい、体温が十分に上昇せず、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するので、頭の働きも悪くなります。

朝食はしっかり食べるようにしましょう。

空腹が何よりのごちそう

お母さんは、子どもの食事に気を使いいかにして食べさせようかと苦心されるのですが、食事をおいしく食べることの最も基本的な条件は、空腹感にあることが見落とされがちです。

誰でも空腹の時はあまり料理の好みに関係なく、おいしく食べることができるし、逆に満腹の時は食欲がおさえられます。

子どもの食事を考えるに当たっては、献立だけでなく、食事の時に子どもがほどよい空腹状態にあるように仕向けることも大切です。