



7月の給食だより

令和7年
わかたけ保育園

世界的研究でわかった「すべての親に知ってほしいこと」 その3

「生涯続く健康的な食習慣を子どもに身につけてもらうこと」を今月も紹介いたします。
よりよい子どもの育ちのため、楽しい子育てのために、お届けさせていただきます😊

明らかになった低たんぱく質食の危険性

2025年4月に新たに認定された5型糖尿病は、幼少期にすい臓が正常に発達するのに必要な栄養素が摂取できなかったことだと考えられています。

以前からラットを用いた研究で、妊娠中または乳幼児期の低タンパク質食がすい臓の発達不良につながる事が知られていました。

すい臓が小さいと、インスリンをつくる力も弱い



糖尿病の危険因子が高く、日常的にも血糖値スパイク(イライラ、パニック、攻撃性が強い)になりやすくなります

タンパク質は体の中に貯蔵できません！
必ず毎日必要な栄養素です



- ✔️ 肉類
- ✔️ 魚介類
- ✔️ 卵
- ✔️ チーズ
- ✔️ 発酵した豆製品

を毎日意識して食べていきましょう！
お子さんの困った姿があれば、効果も大きいと思います😊



低たんぱく質食

白いごはんとパンだけ食べる

→ たんぱく質、ビタミン・ミネラル不足

肉・魚を極端に嫌う

→ 鉄・亜鉛不足・たんぱく質不足

してほしいことは



- 食事の前は空腹にする
- 周りの人がおいしそうに食べる様子を見せる
- 発達年齢に合わせた柔らかさや大きさにする
- 味付けの工夫やとろみをつけて味わいやすくする
- 励ましや少しでも食べたら褒めるなど自信につなげる
- 買い物や下ごしらえ等の手伝いをさせてみる
- 菜園、活動、クッキングなどの機会を作る

引用：最新 保育士養成講座 子どもの食と栄養より

乳幼児期は偏食が起きる時期ですが、口腔機能の育ちによっては、お肉や魚介類を噛んで食べることが難しい姿もあるため、まずは消化にやさしいかたちで食べられるたんぱく質食や、ちよい足し食材(6月の給食便り)を意識されてみてください😊

※ 引用・参考資料 芝貴和子先生研修会

