



12

# 12月の給食だより



令和7年  
わかたけ保育園

## ☆ 食育テーマ ☆ 子どもの食事についてのお悩み その4

糖の働きは、生きるために決して欠かせないエネルギー源です。しかし、

**糖がうまく代謝されないと……**

- 倦怠感     寝ても覚めても疲れている
- 冷え     寝つきが悪く 眠りが浅い
- 集中力がない 忘れっぽい     悪夢をよく見る
- イライラしやすい
- ナゾの不安感や恐怖感、焦燥感がある
- 甘いものが食べたくて仕方がない ものすごく欲しがる



子どもの姿に こんな影響が

- 食後すぐまた食べたがる
- 甘いものへの執着
- 食事ムラが激しい
- 朝ごはんを嫌がる／不機嫌
- イライラ・ぐずりやすい
- 低体重児／過体重児
- ストレス過多



### 血糖値に反映されるまでの時間

でんぶん オリゴ糖	約1～3時間
二糖類	約30分～2時間
単糖類	約20分～1時間
	数分～約20分後

### どんな糖を選ぶのかが大事！

ブドウ糖果糖液糖や人工甘味料といった单糖類は作用する時間が短く、血糖値が急激に上がり、その後インスリンの働きで急降下するといった働きがおきます。個人差はありますが、左のような姿として悪影響をあたえていきます。

食事以外のおやつでの工夫をご紹介します！

血糖値の負担を減らし、栄養価をあげていくことで困った姿からイキイキした姿に！



昆布のお菓子

水溶性植物纖維や塩分排出作業のあるカリウムが豊富。噛みごたえ◎



蒸し野菜(レンジOK)

さつまいもやかぼ  
ちやは食物纖維豊富で便秘(排便)にも◎



海苔のお菓子

ミネラル豊富で低カロリー。チーズを巻いても◎



納豆のお菓子

ドライタイプは匂いなし。  
たんぱく質もとれる。



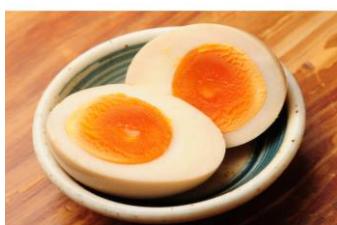
するめ・あたりめ

噛みごたえ抜群。たんぱく質がとれる。糖分を添加された商品は注意



おやつ煮干し

不足しがちな、たんぱく質、ビタミンD、カルシウムもとれる



ゆで卵

良質なたんぱく質、ビタミンB群もとれる



チーズ

良質なたんぱく質、カルシウムも豊富

※ 引用・参考資料 芝貴和子先生研修会、添島歯科クリニック資料