



# いっただきまーす！！

今年も残すところ、後わずかとなりました。

生活発表会も終わり子供達もホッとしているのではないのでしょうか！？寒さに負けず園庭で元気いっぱい遊んでいる姿がうかがえます！！食欲も増えモリモリ食べてくれています。年末年始の休みに入りますが生活リズムを整え健康な身体作りをして体調をこわすことなく寒さをのりきりましょう！！



## 12月の行事食 「クリスマスランチ」

### ランチ①

- ☆ツナサンド
- ☆エビのシチュー

### ランチ②

- ☆鶏肉の照り焼き
- ☆ポテトサラダ
- ☆コンソメスープ

あやつのりんご  
でサンタを作りました。



## カフェインって何！？



カフェインとは天然成分の一つで、コーヒーや茶葉などに含まれるものです。カフェインの効果をプラスにさせるために、製造過程であえて成分を加えたものがコーラやエナジードリンクです。また医療品や食品添加物としても用いられます。カフェインを摂取することで起きる、体への作用は、利尿作用、気分の高揚、眠気の消失、基礎代謝の増進、胃酸の分泌の促進などです。たくさん摂取するとめまいや震え、不眠、不安などの症状を引き起こすこともあります。

日本では、カフェインの摂取量の上限について、大人も子供も明確な定めはありません。消化機能や代謝機能が十分に発達していない乳幼児期は大人よりもカフェインの影響を受けやすいことは間違いありません。

過剰な摂取は、成長に必要な睡眠を妨げたり、利尿作用が高まり脱水症状になりやすくなったり、大事な栄養素であるカルシウム・鉄・亜鉛などの排出を促すので、注意が必要です。

**睡眠不足:**成長ホルモンは深い眠りの時に分泌されるので、成長期の子供にとって睡眠をしっかりとることは、体や心の成長のためにとっても大切です。しかし、カフェインが交感神経を刺激して興奮状態になるために、眠れなくなったり、眠りが浅くなることで睡眠の質が下がってしまいます。



**脱水症状・体力の消耗:**交感神経が刺激されると腎臓の血管が拡張します。そのため尿を排泄する働きが強まって利尿作用が現れます。尿の量が増えてしまうため、親や本人が気付かないうちに、脱水症状になってしまうことがあります。また、カフェインが子供の未熟な胃を刺激するので下痢や便秘になることもあり、体力の消耗につながります。



**栄養素の排出:**カフェインには、子供の成長にとって大切なカルシウムや鉄分、亜鉛などの物質の排出を促す作用もあります。これは、長期間摂取しなければ一時的なものと言われてはいますが気をつけなければいけません。



休み明けは、子ども達の元気な笑顔を見られるのを楽しみにしています。どうぞ、良いお年をお迎え下さい。

