

10月の給食だより

認定こども園 ルーテル愛児幼稚園 令和6年9月27日（金）発行

～ ・ ～「甘い食品」の食べすぎに注意しましょう～ ・ ～

☆なぜ食べすぎてしまうの？

誰もが甘味を欲する理由は、甘味に「生きるために必要なエネルギー源である」というメッセージが含まれているからです。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。そのため、飽食となった現代では、コントロールをしないと食べすぎてしまうことになります。

☆摂りすぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂りすぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



《納豆和え》小鉢4つ分

子どもたちからのリクエストが多い人気メニューです。家庭でも簡単に作ることができます。

ほうれん草	1束	1.キャベツ、にんじんを短冊に
キャベツ	小さめ 1/4 個	切り茹で、冷ます。
にんじん	輪切り 2cm程度	2.ほうれん草を茹で、水にさら
ひきわり納豆	1パック	しあく抜きをする。食べやす
しょうゆ	大さじ 1/2	い大きさに切る。
砂糖	大さじ 1/2	3.調味料と全ての材料を和える。

◎調味料を納豆のタレやめんつゆに変更しても美味しく出来ます（^^）

食育のねらい 9～12月

- 年少：いろいろな食べ物を楽しんで食べる。
- 年中：食事に必要な基本的な知識や習慣を身につける。
- 年長：友だちと一緒に食べ物を収穫したり、料理をしたりする楽しさを味わう

☆適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖質は、摂りすぎに注意が必要です。これらについてWHO（世界保健機関）は、16g程度を1日の子どもの適量としています。

〈飲み物・菓子に含まれる糖類の量〉

サイダー250ml	100%果汁ジュース 250ml	ヨーグルト 1個	チョコレート 20g	プリン 1個
約 22g	約 26g	約 17g	約 11g	約 14g
1日の推奨量：16g（子ども）				

☆砂糖の摂取量を減らすポイント

- 「甘い飲み物」を避ける
- 「甘いおやつ」を減らす
- 朝食を和食にする
…パンには砂糖が使われています。
- 加工食品をなるべく使わない
- 「だし」を活用する
- ひとつまみの塩で「甘味」を引き出す

☆10月のお誕生会 10月21日（月）

《 シュークリームミニ 》