

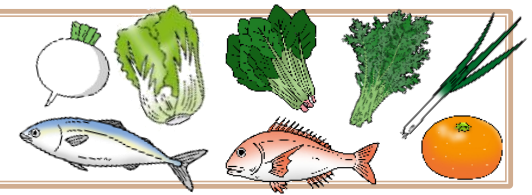
食育だより

吉備中央町
令和6年 1月号



旬の食材

かぶ、大根、ほうれん草
白菜、春菊、ねぎ
きんめだい、ぶり、みかん



「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう!

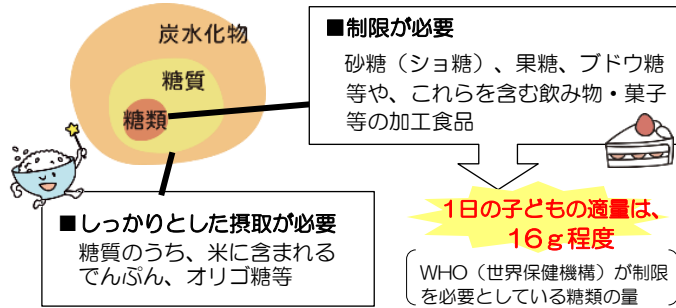
「子どもに甘い食品はよくない!」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。

《 摂り過ぎるとどうなるの? 》

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

《 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。
・甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は、摂り過ぎに注意が必要です。



★ 飲み物・菓子に含まれる糖類の量

サイダー250ml 約22g	100%果汁 ジュース250ml 約26g	プリン1個 約14g
チョコレート20g 約11g	シュークリーム1個 約17g	

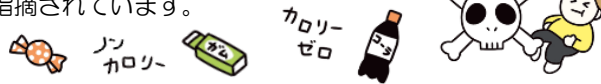
摂りすぎ
注意!



おもちはくっつきやすく、かみ切りにくい食べ物。かんで飲み込む力の弱い乳幼児は注意が必要です。おもちを食べる機会が多いお正月、子どもが食べる場合は、以下のようなことに気をつけましょう。

《 人口甘味料なら大丈夫? 》

人口甘味料は、砂糖とは異なり、食後の血糖値が上がらないため、満足感が得られず、食べ過ぎてしまうと考えられています。また、日常的に摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性が指摘されています。



- おもちは小さく切るなど、食べやすい大きさにする
- 食べる前にお茶や汁物を飲んでのどを潤しておく
- 少量ずつ口に入れ、よくかんでから飲み込む
- 食事中は歩き回らない、横にならない
- 必ず大人と一緒に食べ、食べている間、大人は目を離さない



今月のおすすめ献立【 スイートポテトサラダ 】

○材料(こども一人分)

- ・さつまいも・・・40g
- ・にんじん・・・5g
- ・マヨネーズ・・・4.5g
- ・きゅうり・・・10g
- ・干しぶどう・・・4g

○作り方

- ①さつまいもの皮をむき、一口サイズに切って茹でる。
- ②きゅうり、にんじんをいちょう切りにして茹でる。
- ③茹で上がったさつまいもの水気を切り、潰す。
- ④潰したさつまいもにマヨネーズときゅうり、にんじんを入れて混ぜる。
- ⑤干しぶどうを入れ、全体的に混ぜたら完成。

