

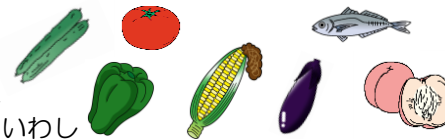


吉備中央町
令和7年 1月号



旬の食材

枝豆、きゅうり、トマト、なす
ピーマン、とうもろこし、レタス
すいか、もも、かんぱち、あじ、いわし



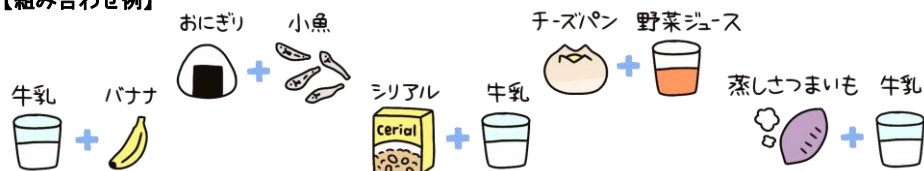
「健康的なおやつ」で成長をサポートしよう♪

子どもにとってのおやつは、3回の食事では摂りきれない栄養を摂取し、成長をサポートする役割があります。また、消化・吸収機能が未発達なので、一度にたくさんの栄養を摂れず、小分けにする必要があります。しかし、選び方や与え方によっては、虫歯や肥満の原因になってしまうことがあります。

《おやつ選び方》

成長期の子どもに必要な栄養素（タンパク質、炭水化物、ビタミン、ミネラル等）をバランスよく組み合わせる。

【組み合わせ例】



《おやつとの与え方》

時間帯に注意しよう

決まった時間に与えましょう。寝る前の甘いものは虫歯の原因になります。



交互食に注意しよう

甘いものと塩辛いものを交互に食べると、食欲が増進されることがあるので注意！



糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

イライラする



血糖値の上がり下がりの異常でイライラする

乳歯の虫歯



永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときはこんな工夫も



- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ・ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに

今月のおすすめ献立「白身魚のチリソース」

<材料> こども2人分

白身魚…80g
おろししょうが…少々
小麦粉…12g
揚げ油…適量

チリソース

玉ねぎ…40g
水…12g
ケチャップ…6g
砂糖…2g
しょうゆ…1g
中華だしの素…1g

ごま油…少々
水溶き片栗粉…少々

<作り方>

- ①白身魚におろししょうがをなじませ、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ②チリソースを作る
玉ねぎをみじん切りにし、鍋に移し水を加えて苦みや辛みがなくなるまで煮る。
④の調味料を加えて味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつける。仕上げにごま油を加える。
- ③白身魚にチリソースをかけて完成。白身魚に絡めてもよい。

