

「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。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★何故、食べ過ぎてしまうの?

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、食べ過ぎてしまうこととなります。

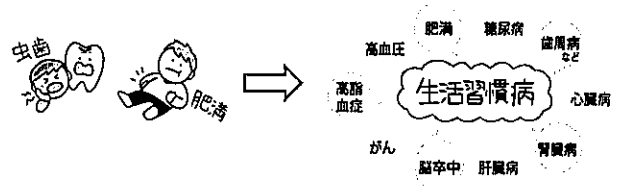
★人工甘味料なら大丈夫?

砂糖の代替品として使われている人工甘味料。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。



★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。



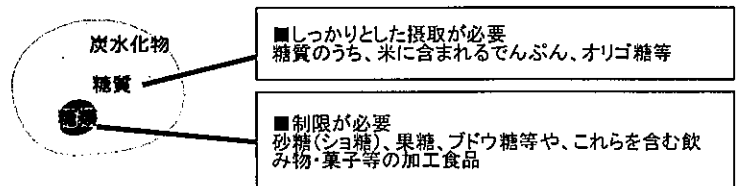
★適量はどれくらい?

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。その一方で、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。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	シュークリーム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)				

*日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計



★砂糖の摂取量を減らすポイント

1. 「甘い飲み物」を避ける

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO(世界保健機関)が制限している「果糖」を含みます。

3. 朝食を和食にする

パンには砂糖が使われています。「ごはん+納豆+みそ汁」といった和食では、砂糖を摂取することがなく健康的です。

5. 「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

6. ひとつまみの塩で「甘味」を引き出す

「スイカに塩を少しかけると、甘くなる」これを対比効果といいます。甘い人参等の野菜も、少量のしょうゆや塩で、甘さを引き立たせることができます。素材の持つ甘みを感じられる味付けにしよう心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。

2. 「甘いおやつ」を減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。



4. 加工食品をなるべく使わない

加工食品には、いろいろな用途で、「糖類(砂糖・液糖)」が使われています。思いがけず、たくさん摂取してしまうことになるので、加工食品はなるべく使わないようにしましょう。



レトルト食品



市販の合わせ調味料



ドレッシング



日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
01 金	昼食 菜飯ごはん みそ汁(だいこん・あげ) 高野豆腐の卵とし みかん 午後おやつ 牛乳 お麩のシュガーラスク	米 砂糖	みそ、油揚げ 鶏ひき肉、卵、凍り豆腐	だいこん、ねぎ たまねぎ、にんじん、みつば みかん	ふりかけ かつお・昆布だし汁 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
02 土	昼食 豚丼 パイン缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米、油、片栗粉	豚ロース肉	パイナップル パイン缶	しょうゆ、酒	牛乳 おかし
04 月	昼食 御飯 中華スープ(白菜・えのき) 鶏肉の照り焼き ブロッコリーのマヨサラダ 午後おやつ 牛乳 かぼちゃスコーン	米 砂糖、片栗粉 マヨネーズ	鶏もも肉 かにかまぼこ	はくさい、にんじん、えのきだけ しょうが ブロッコリー、きゅうり	中華だしの素、塩 しょうゆ、酒、塩 塩	牛乳 おかし
05 火	昼食 ゆかりごはん みそ汁(こまつな・あげ) 豚しゃぶのごまだれ りんご 午後おやつ 牛乳 カップゼリーとおかし	米、ごま ねりごま、砂糖、すりごま	みそ、油揚げ 豚ロース肉	たまねぎ、こまつな キャベツ、にんじん、もやし、わかめ、しょうが りんご	しそふりかけ かつお・昆布だし汁 しょうゆ、りんご酢、酒	牛乳 おかし
06 水	昼食 ロールパン コンソメスープ ポークチャップ 粉ふき芋(あおりの) 午後おやつ 牛乳 しらすごはん	ロールパン 砂糖、油、片栗粉 じゃがいも	豚ロース肉	かぶ、にんじん、コーン缶、かぶの葉 たまねぎ あおりの	洋風だしの素、塩 ケチャップ、ソース、酒、塩 塩	牛乳 おかし
07 木	昼食 三色そぼろ丼 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) バナナ 午後おやつ 牛乳 ミルククリームサンド	米、砂糖、油、ごま油 さつまいも	鶏ひき肉 みそ	ほうれんそう、にんじん、コーン缶、しょうが たまねぎ、えのきだけ バナナ	しょうゆ、酒 かつお・昆布だし汁	牛乳 おかし
08 金	昼食 御飯 すまし汁(豆腐・わかめ) さばの香りみそ焼き 青菜のおかか和え 午後おやつ 牛乳 チーズいももち	米 砂糖、ごま、ごま油	豆腐 さば、みそ かつお節	ねぎ、わかめ ほうれんそう、にんじん、こまつな	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、塩 みりん しょうゆ	牛乳 おかし
09 土	昼食 みそ煮込みうどん みかん缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	うどん	鶏もも肉、みそ、油揚げ	はくさい、にんじん、ねぎ みかん缶	かつお・昆布だし汁、みりん	牛乳 おかし
11 月	昼食 御飯 コーンスープ 鶏の唐揚げレモン風味 切干大根の中華和え 午後おやつ 牛乳 ココアマーブルケーキ	米 片栗粉、油、砂糖 ごま油、砂糖	鶏もも肉	クリームコーン、コーン缶 レモン果汁 にんじん、きゅうり、切り干しだいこん	中華だしの素、塩、パセリ粉 酒、しょうゆ、塩 しょうゆ、りんご酢	牛乳 おかし
12 火	昼食 みそラーメン ブロッコリーのおかか和え バナナ 午後おやつ 牛乳 きなこおはぎ	焼きそばめん、すりごま	豚ロース肉、みそ かつお節	キャベツ、もやし、たまねぎ、コーン缶、にんにく ブロッコリー、にんじん バナナ	中華だしの素、塩 しょうゆ	牛乳 おかし

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳児のみ)
		黄	赤	緑	その他	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
13 水	昼食 御飯 かき玉汁(豆腐・青菜) 豚肉のどて煮 もも缶 午後おやつ 牛乳 じゃこトースト	米 片栗粉 糸こんにゃく、砂糖、片栗粉	豆腐、卵 豚ロース肉、みそ	チンゲンサイ だいこん、にんじん、ねぎ、しょうが 黄桃缶	かつおだし汁、しょうゆ、塩 かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ	牛乳 おかし
14 木	昼食 御飯 みそ汁(かぼちゃ・えのき) さけのムニエル ひじきの煮物 午後おやつ 牛乳 豆腐ドーナツ	米 小麦粉、油 砂糖、油	みそ さけ 油揚げ	かぼちゃ、たまねぎ、えのきだけ にんじん、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁 塩 しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
15 金	昼食 さつまいもごはん みそ汁(なめこ・だいこん) 肉豆腐 みかん 午後おやつ 牛乳 かみかみおやつ(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米、さつまいも 砂糖	みそ 焼き豆腐、豚ロース肉、豆腐	だいこん、なめこ、わかめ たまねぎ、にんじん、えのきだけ、しょうが みかん	酒、塩 かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
16 土	昼食 あんかけうどん パイン缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	うどん、片栗粉	鶏もも肉	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
18 月	昼食 タコライス ごぼうサラダ もも缶 午後おやつ のむヨーグルト 誕生日ケーキ	米、油 マヨネーズ	豚ひき肉、粉チーズ ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にんにく ごぼう、きゅうり、コーン缶 黄桃缶	ケチャップ、ソース、塩 しょうゆ	牛乳 おかし
19 火	昼食 ロールパン かぶのクリームシチュー ほうれん草のソテー パイン缶 午後おやつ 牛乳 さけごはん	ロールパン じゃがいも、米粉、油 油	鶏もも肉、脱脂粉乳	かぶ、たまねぎ、にんじん ほうれんそう、もやし、コーン缶 パイン缶	洋風だしの素、塩 塩	牛乳 おかし
20 水	昼食 御飯 とん汁 かじきの煮付け 納豆和え(スチコン) 午後おやつ 牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 ごま油 砂糖 マヨネーズ、油	豚ロース肉、みそ かじき 納豆	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ しょうが ほうれんそう、コーン缶	かつおだし汁 しょうゆ、酒 しょうゆ	牛乳 おかし
21 木	昼食 豚炒め丼 はるさめスープ(チンゲン菜・コーン) スティックチーズ 午後おやつ 牛乳 マカロニきな粉	米、片栗粉、ごま、油 はるさめ	豚ロース肉	たまねぎ、キャベツ、えのきだけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが チンゲンサイ、コーン缶	しょうゆ、酒、みりん 中華だしの素、塩	牛乳 おかし
22 金	昼食 クリスマスメニュー 午後おやつ 牛乳	米、油 砂糖、油	豚ロース肉、かにかまぼこ 豆腐、かにかまぼこ	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、のり トマト、きゅうり みかん	ハヤシルウ、ケチャップ りんご酢、しょうゆ	牛乳 おかし
23 土	昼食 野菜そぼろ丼 もも缶 午後おやつ 牛乳 バナナとおかし(幼児クラス) おかし(乳児クラス)	米、油、米粉、ごま油	豚ひき肉	たまねぎ、ごま、キャベツ、にんじん、コーン缶 黄桃缶	しょうゆ、酒、塩	牛乳 おかし

日 曜	献立	材 料 名				午前おやつ (0~2歳 児のみ)
		黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの	その他	
25 月	昼食 御飯 まろやかみそ汁 豚肉と野菜のごま炒め かぼちゃの煮物 午後おやつ 牛乳 プリン おかし(幼児クラスのみ)	米 ごま、油 砂糖	無調整豆乳、みそ、油揚げ 豚ロース肉	だいこん、ねぎ <small>たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが</small> かぼちゃ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 昆布だし汁、しょうゆ、みりん	牛乳 おかし
26 火	昼食 ミートスパゲティ コールスローサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 ゆかりおにぎり	スパゲティ、米粉、砂糖、油 マヨネーズ、砂糖 米	豚ひき肉、牛ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり、コーン缶 パイン缶 のり	ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩 りんご酢、塩 しそふりかけ	牛乳 おかし
27 水	昼食 御飯 みそ汁(豆腐・えのき) さばとかぼちゃの団子 切干大根の旨煮 午後おやつ 牛乳 杏仁豆腐	米 片栗粉、油 砂糖	豆腐、みそ 鶏ひき肉、さば缶 油揚げ 牛乳 牛乳	えのきだけ、ねぎ かぼちゃ、たまねぎ、にんにく、しょうが にんじん、いんげん、切り干しだいこん みかん缶の果汁、みかん缶、パイン缶	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、みりん、塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん アガー、バニラエッセンス	牛乳 おかし
28 木	昼食 チキンカレー マカロニサラダ バナナ 午後おやつ 牛乳 おかし	米、じゃがいも、油 マカロニ、マヨネーズ おかし	鶏もも肉 ツナ缶 牛乳	たまねぎ、にんじん きゅうり、コーン缶 バナナ	カレールー 塩	牛乳 おかし

- ★ 午前おやつは乳児クラス(もも組、さくら組、すみれ組、保育ルーム)のみの提供になります。
- ★ マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。
- ★ 都合により献立を変更する場合があります。

組 氏名



ユズ湯に入ろう

冬至(12月22日ごろ)は、1年の中で、日の出から日没までの時間がもっとも短い日です。日本では、昔からこの日にユズ湯に入る風習があります。

ユズの皮には、血のめぐりをよくして体をあたためる作用があります。

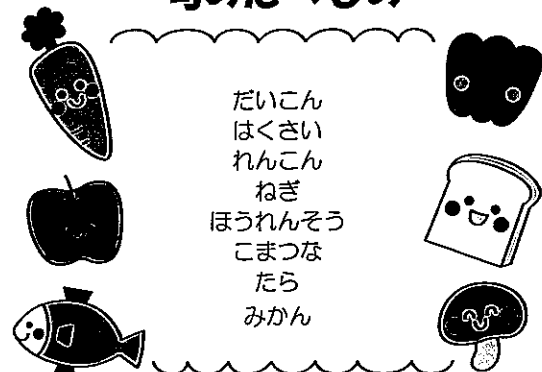
<ユズ湯の作り方>

- ・湯船にお湯をはり、ユズを1~2個丸ごと入れます。
- ・ユズを半分あるいは輪切りにして、お湯をはった湯船に入れます。ガーゼでつくった袋に入れて口をとじておけば、後でそうじがしやすくなります。

※肌がよわい人やアレルギーのある人は、刺激が強いのて注意しましょう。

引用：汐文社 「旬ってなに?季節の食べもの 冬」

旬のたべもの



だいこん
はくさい
れんこん
ねぎ
ほうれんそう
こまつな
たら
みかん

12月にかぶを今年度初めて提供します。
お子さんが未摂取の場合はご家庭でお試しい
たいただきますようご協力をお願い致します。

