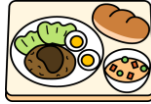




ほかほか

令和5年12月
亀有りりおっこ保育園
山田



「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、子供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。人は甘みを手掛かりに、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になります。

★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、甘い飲み物や菓子など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)

★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。

2、「甘いおやつを減らす」

子供のおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品などがよいでしょう。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。



3、朝食を和食にする

パンには砂糖が含まれています。「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。

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(ソース)



ドレッシング

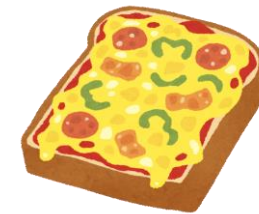
ポークビーンズの作り方

大豆水煮 100g	コンソメ 小1
豚肉 100g	ケチャップ 大2
じゃがいも 1個	砂糖 小1
にんじん 1/2本	塩 少々
たまねぎ 1個	油 大1
ホールトマト 200g	

- ①じゃがいも、にんじん、玉ねぎはすべて1cmの角切りにしておく。
- ②鍋に油をひき、豚肉を炒める。
- ③豚肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを加えさらに炒める。
- ④玉ねぎが透き通ったらひたひたの水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込み、ホールトマトを加える。
- ⑤調味料を入れ味付けしたら出来上がり。



きりんぐみで 餃子の皮ピザを 作りました!



誕生日プレート&誕生日ケーキ
(さつま芋のタルト)

