



食育だより



2023. 12. 1 戸塚愛児園

〈試食会が11/17に終了致しました。〉

お忙しい中、たくさんのご参加ありがとうございました。

「野菜の旨みがよく出ていておいしい」「園で100%の理由が分かりました」「家でも作ってみよう」などと沢山の嬉しいお言葉に、とても感謝しております。今後もおいしい給食作りを頑張ります。

当日のレシピや人気のレシピを玄関のサンプル横に設置しておりますので、ご自由にお取り下さい。



「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

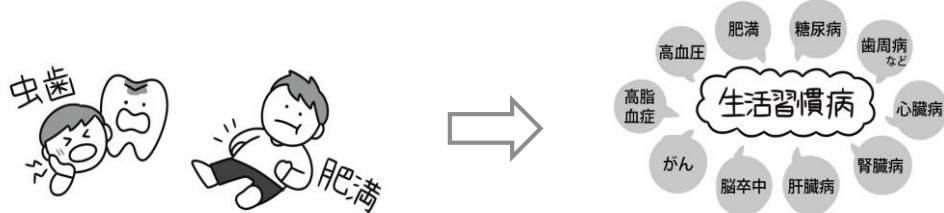
「子どもに甘い食品はよくない!」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

★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。

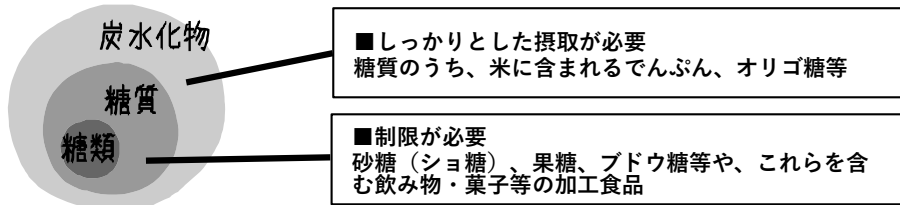
★摂り過ぎるとどうなるの?

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。



★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。



★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。



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。

4. 加工食品を上手に使いましょう

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、加工食品の使い過ぎに注意しましょう。



レトルト食品



市販の合わせ調味料(ソース)



ドレッシング

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するよう心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。

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、食べ過ぎには注意しましょう。