

食育だより

子どもの育ちを支える食

涼しげな虫の音に秋の気配を感じるようになりました。
稲穂が実り、味覚の秋・食欲の秋です。夏の疲れが出る時期でもありますので、生活リズムを整え、十分な睡眠と栄養をとり、気候の変化に体を上手に合わせながら、実りの秋を楽しんでください。

9月

亀山市
子ども未来部



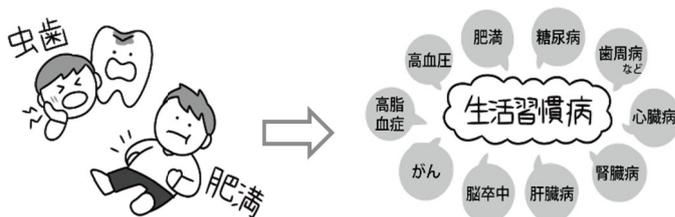
糖質と上手に付き合おう

好き嫌いが多くなりがちな乳幼児期でも、「甘み」は先天的に好む味で肯定的に受け入れることができます。甘いジュースやお菓子は楽しさや癒しのひとつとなり魅力的ですが、その一方で食べ過ぎには注意が必要です。

子どもの頃から「甘いもの」と上手に付き合い、家族で健康的な食習慣を身につけましょう。

望ましい糖類の量

糖類は、料理のおいしさにつながるものですが、とり過ぎると虫歯や肥満、さらに将来の生活習慣病のリスクが高まります。



健康のためには、たんぱく質などの栄養素をたくさん含んでいる「米（主食）」をしっかりと食べ、「糖類（砂糖等）」を減らすことが大切です。

1日当たりの子どもの適量：16g（小さじ4杯程度）

（例えば ジュース1本 約25g、プリン1個 約14g）



健康的な食べ方

- ・ジュースや市販の菓子類を控える
- ・水分補給はお茶やお水にする
- ・新鮮な食材を使用する
- ・主食、主菜、副菜をそろえる
- ・だし旨味を活用する
- ・加工食品を控える
- ・市販の食品は成分表示を確認する



※ 今月の給食から レシピのご紹介 ※

さつま芋 水羊羹（みずようかん）



【材料】子ども4人分

さつま芋	140~150g
砂糖	小さじ4~5
粉寒天	小さじ1弱
水	140~150cc

【作り方】

1. さつま芋は、やわらかくなるまで茹でて、つぶす。
2. 水と寒天を火にかけて、かき混ぜながら沸騰させる。
3. 砂糖と1を加えてよく混ぜ合わせ、バット等に流す。
4. 冷やし固め、食べやすい大きさに切り分ける。