

# 1月給食だよ

魚津市役所こども課

## 「食べる速さ」と「肥満」

新年がスタートしました。また新しい気持ちで食にも向き合っていきたいですね。さて、お子様の食事の時間はどのくらいかかっておられますか？食べるのが早い子、遅い子など様々だと思いますが、この幼児期の食習慣が将来に影響することも少なくはありません。食べる速さが早い子の4割が肥満になっているというデータもあります。**将来、早食いになりそうな食べ方になっていないか確認してみましょう。**給食では、よくかんで食べられるよう食物繊維を取り入れる取り組みをしています。

### 「早食い」を改めるための工夫

ご家庭で、お子さんとチェックしてみましょう。

将来の肥満予防のために  
食事はゆっくり、よくかんで食べる  
食習慣を身につけていきましょう。

- 食べ物は少しずつ口に入れほお張らない。
- ゆっくりかみ、飲み込もうと思ってからさらに5回かむ。
- 口に入っているものを飲み込んでから、次の食べ物を口に入れる。
- 食物繊維の多い野菜をとり入れよう。
- 外食のときは品数の多い和定食などを選ぶようにする。
- そばやラーメンなどのすすり食べや、汁物やお茶などの水分と一緒に流し込む流し食べはやめよう。
- 調理するときは細かく切らず、できるだけ大きめに切る。
- ゆったりとした気分で会話を楽しみながら食べる。



こんな様子見られませんか？

#### 観察①

早食いの人は、満腹感をおぼえる前に多く食べてしまうので、太りぎみになってしまうでしょう。



#### 観察②

太っている人の多くは、あまりかまず食べのが早いようです。



## 黒豆蒸しパン

◎残ったおせち料理を使って

- |            |        |
|------------|--------|
| 小麦粉        | 100g   |
| バークینگパウダー | 2g     |
| 砂糖         | 大さじ1   |
| 牛乳         | 40cc   |
| 卵          | 1/2個   |
| 油          | 小さじ1/2 |
| 黒豆甘煮       | 40~50g |
| アルミカップ     |        |

(作り方)

- ①ボールに溶き卵・砂糖・牛乳・油をあわせて混ぜる。
- ②①にふるった小麦粉とバークینگパウダーを入れて混ぜ、黒豆甘煮を加えてざっくり混ぜる。
- ③アルミカップに入れて10分ほど蒸す。

### 食べ物クイズ

Q. 富山県で「ツ바이ソ」「コズクラ」「フクラギ」「ガンド」と呼ばれる魚はなんでしょう？

- ①ししゃも    ②さんま    ③さけ    ④ぶり

成長するに連れて名前が変わるよ。

