

11月給食だよ!

魚津市役所こども課

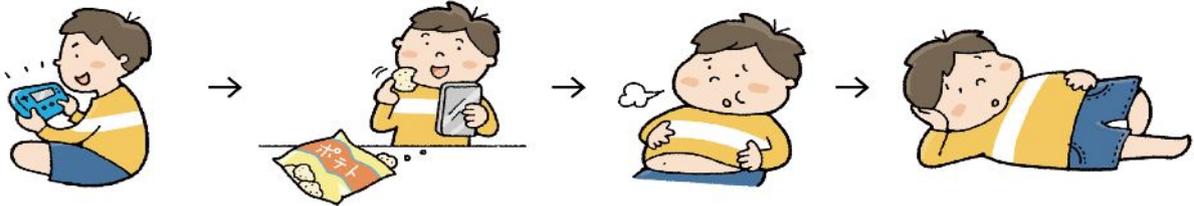
小児期から「生活習慣病」を意識していますか?

約10年前から肥満傾向児は減少していたのですが、生活背景の変化によりここ数年また肥満児が増加してきています。学童期から発症する子もいますが、学童期から成人肥満に移行する例では3~5歳児にすでに肥満である例が多いと言われていいます。小児肥満は多くの生活習慣病の源とも言われます。子どものうちから適切な生活習慣を身につけ、肥満を予防しましょう。

将来の生活習慣病の予防のために

悪循環を断ち切って肥満を予防しよう

外遊びが減少 ながら食べをする 太る 動くのがおっくう



現代はスマートフォン・テレビ・ゲームなどで外遊びが減り、運動不足になりがちです。ながら食によって間食をとりすぎて太ってしまい、さらに運動の機会が減ります。

糖分をとりすぎると



肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

※砂糖よりも血糖値を上げる異性化糖(ブドウ糖果糖液糖・果糖ブドウ糖液糖・砂糖混合異性化液糖)に注意!!! ←清涼飲料水や菓子類に含まれる

きのこ風おやつ

秋の雰囲気おやつ

(材料 30~40 個分)

卵	1 個
砂糖	大さじ 2
油	大さじ 2
牛乳	150cc
ホットケーキミックス	150 g
南瓜マッシュ	100 g
スティックバスケット	適量
油	適量

(作り方)

- ①ボウルに卵を割り入れ、砂糖・油・牛乳を入れて混ぜる。ホットケーキミックス・南瓜を加えて混ぜる。
- ②タコ焼き器に油を塗り加熱する。
- ③①の生地をそれぞれタコ焼き器の 1/3 まで入れる。
- ④生地の表面に泡が出てきたらバスケットを刺し、生地の表面が乾くまで焼く。



食べ物クイズ

Q. りんごにはたくさんの種類があります。次のなかで一番大きいりんごはどれでしょう?

- ①姫りんご ②ふじ ③世界一



今月は富山県農林水産総合技術センター園芸研究所果樹研究センターから「りんご」をいただき、おやつに味わう予定です。

