12月給食だより

魚津市健康センター

「甘い食品」に注意

子どもに甘い食品は良くない、とわかっていても、ぐずった時やごほうびとして与えることもあるでしょう。「甘い食品」との上手な付き合い方について考えてみましょう。

＜なぜ甘い食品を食べすぎてしまうの？＞

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。人は昔から甘味を手がかりにエネルギー源を求めてきました。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。

WHO（世界保健機関）では、１日に 16g 程度を子どもの糖類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

＊日本食品成分表・炭水化物成分表よりWHOが制限が必要としている糖類を集計

＜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は、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、日常的に人工甘味料を摂取し続けると、甘味に対する感覚が鈍ってしまう可能性があります。

＜糖類の摂取を減らすポイント＞

「甘い飲み物」「甘いおやつ」を減らす

飲み物はお茶か水に、おやつは食事の一部と考えて、おにぎり・果物・乳製品等を中心にしましょう。

朝食はパンよりごはん食がいいね

パンには砂糖の量が多いものがあります。また、健康的なイメージのあるシリアル等にも砂糖が多いことがあります。

ひとつまみの塩で甘味をひきだす

スイカに少し塩をかけると甘くなりますよね。同様に、にんじん等の甘みのある野菜は、少量のしょうゆや塩で甘くなります。素材の持つ甘みを感じられる味付けに心がけましょう。

五目卵焼き

給食の人気メニューを
家庭用に簡単アレンジ！

（材料　４人分）

卵	４個
ひめひじき	小さじ２
青菜	20ｇ
ちくわ	1/2 本
えのきだけ	20ｇ
鶏ひき肉	20ｇ
しょうゆ	小さじ２
みりん	小さじ２
油	大さじ１

（作り方）

① ひじきをもどして絞る。青菜は洗ってからラップで包んで電子レンジで１分加熱する。青菜とちくわ、えのきだけはみじん切りにする。

② 小さめのテフロンのフライパンに油を入れ、①と鶏ひき肉をさっと炒めてから、しょうゆとみりんで味付けする。

③ 溶いた卵を回しかけ、軽く混ぜてからふたをして弱火にする。５分ほど加熱したらひっくり返す。両面が焼けたら切り分ける。