



給食だより



社会福祉法人
尚徳福祉会
保育園神田ベアーズ
2021年度 2月
栄養士

大寒も過ぎ、朝晩はもちろん日中も寒さがまってきました。部屋と外との温度差もまし、乾燥も激しくなり、体調を崩しやすい季節になってきました。体調管理には十分に気を付けましょう。手洗い・うがいはもちろんの事、3食しっかりと食事を摂り、睡眠もしっかりとり、この季節を乗り切りましょう。

糖分について知ろう

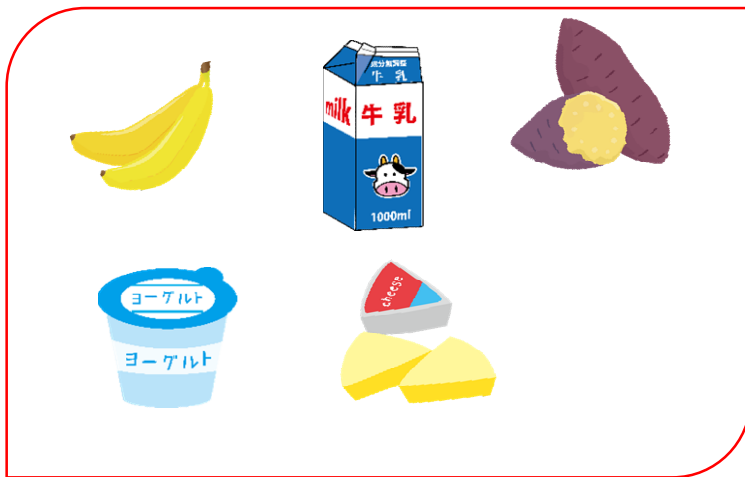
脳のエネルギー源に必要な糖分。脳のエネルギーにと朝食が甘いもの中心になってはいませんか。菓子パンなどの甘い食べ物に含まれる砂糖には、果糖が含まれているため、消化吸収が早く血糖値を乱高下させてしまいます。その影響で、イライラしたり、攻撃的になるなど心身ともに影響が出てきてしまいます。健やかな成長のために砂糖の摂り方は重要です。ご家庭でも砂糖の摂り過ぎに気をつけていきましょう。

砂糖を摂りすぎると 疲れやすい、冷えやすい、免疫力の低下、集中力や記憶力の低下、腸内環境の悪化、イライラしやすく攻撃的になる、ビタミンやミネラルの消費、アレルギー体質の原因、血液の酸化や糖化、ガンや生活習慣病の原因、肌荒れ、シミやしわ、虫歯や肥満の原因にも！！

空腹を感じたり、甘いものが食べたくなったときは、砂糖やお菓子の代わりにフルーツやドライフルーツ、さつまいもなど自然な甘みのものを食べるようにしましょう。ビタミンを補給できるフルーツやカルシウムを補給できる牛乳、ヨーグルト、チーズなどもおすすめです。さつまいもなら1/5本、バナナ1/2本、スライスチーズ1枚（約20g）程度が適量です。食べ過ぎは禁物です。過度な摂取は控えましょう。

●砂糖の摂取目標量は、大人が1日あたり10g程度が適正なのに対して、1~2歳児が5g、3~5才児では7g程度を目安にすると良いとされています。*次回は塩分についてお話しします*

おすすめのおやつ



控えたほうがよいおやつ



1月の 人気のレシピ

どのクラスもよく食べて
くれて残食無しでし
た！！

チーズマフィン（1人分）

材料：ホットケーキ粉 20g 豆乳 15g
サラダ油 6g チーズ 4g

作り方

- ① ホットケーキ粉、豆乳、サラダ油をボールに入れ、へらでよく混ぜ合わせる（だまにならないように注意）
- ② ①の中に一口大に切ったチーズを入れ軽く混ぜ合わせカップに入れて180℃で10~12分程度焼く。
焼き色がついてなければ数分追加して焼く。

