食育（しょくいく）だより

2020.3

認定こども園ＹＭＣＡ幼稚園　ＹＭＣＡ西中田・南大野田・加茂保育園

砂糖の摂りすぎに注意しましょう

近年、日本人のほとんどが砂糖の摂りすぎによる“砂糖中毒”であると言われています。市販のお菓子や食品には多くの砂糖や甘味料が含まれているため、気づかぬうちに多量摂取しているのが現状です。大人にとっても砂糖の甘さは食べる楽しさ、癒しのひとつとなっていますが、砂糖の摂りすぎは糖尿病などの生活習慣病にも繋がると考えられています。そのため子どもの頃からの砂糖の摂りすぎを防ぐことが大切です。
普段の生活から見直していき、健康的な食習慣を身につけましょう。

● 砂糖の適切な量とは…

肥満防止のために1日あたりの適切量を示しています。

ティースプーン1杯４ｇ

子どもの適切量　**約１６ｇ**
（ティースプーン４杯分）

大人の適切量　**約２５ｇ**
（ティースプーン６杯分）

この量は私たちが日常的に摂取している量に対して極端に少ない量です。普段食べている物にどれくらいの糖類が含まれているかを知り、少しでも減らす努力をしましょう。

100%ジュース（500ｍｌ）	プリン　1個	市販のビスケット　1箱（２１ｇ）	シュークリーム　1個
約２６ｇ	**約１４ｇ**	**約１５ｇ**	**約１７ｇ**
（ティースプーン6.5杯分）	（ティースプーン3.5杯分）	（ティースプーン3.8杯分）	（ティースプーン4.3杯分）

● 砂糖の摂取量を減らすポイント！

・加工食品をなるべく使わない

加工食品は舌触りや口あたり、風味をよくするために、糖類が多く使われています。食べ過ぎに注意しましょう。

・「塩」で野菜の甘みを引きだそう

甘い人参などの野菜も、少量のしょうゆや塩で、甘さが引き立ちます。素材の甘さが感じられる味付けを心がけ、「砂糖」の使用量を減らしましょう。

・料理を作る時には、だしのうま味を活用する

だしを使って薄味にすることで、しょうゆや塩だけでなく、「砂糖」の使用量を減らすことができます。だしで野菜を煮るだけでも、おいしく食べることができます。

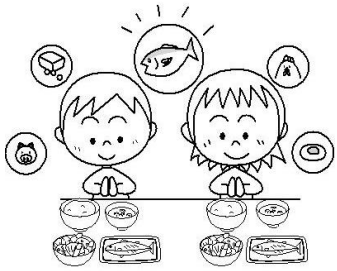
・清涼飲料水や100%果汁ジュースを飲みすぎない

100%果汁ジュースについても、「果糖」を多く含みます。大量に摂取すると中性脂肪や血糖値が上がりやすくなります。コップにうつして少量にし、飲み過ぎないように気を付けましょう。

～万能さつまいも～

さつまいもはじっくり加熱することで糖度があがります。
砂糖を使わず、芋から出る甘みだけでおいしく食べることができますよ。
焼き芋やふかし芋はおやつにぴったりです！

ＹＭＣＡ加茂保育園　菅原（すがわら）　穂（すい）ちゃん（３歳児）のお家の晩ごはん



Ｑ．　食事で大切にしていることを教えてください。

エプロンをつけてお手伝いをすることが好きなので、野菜の皮むき、房分け、混ぜるなどのできることをお願いして、「一緒に作ったごはん」になるようにしています。お手伝いできた満足感から食欲が増すように感じます。

菅原家の人気の晩ごはん

●まめまめキーマカレー（５人分）

【材料】

- カットトマト缶　１缶
- ひき肉（牛、豚どちらでも可）　２００ｇ
- 人参　１本
- 玉ねぎ　１個
- しめじ　１袋
- サラダビーンズ　２００ｇ
- にんにく　3片
- カレールー　2分の1箱
- 牛乳　隠し味程度
- 焼き肉のたれ　隠し味程度

【作り方】

①人参、玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
②にんにくを分量外の油で炒め、香りがたってきたらひき肉を炒める。
③肉に火が通ったら野菜を入れる。
④全体に火が通ったらトマト缶を入れる。
⑤具材がひたるくらいの水を追加し10分ほど煮る。
⑥最後にカレールーと隠し味（ご家庭のお好みで）を入れたら完成！

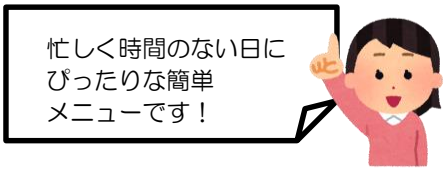
具材がみじん切りなので加熱時間が短く、苦手な野菜も食べやすいです。なすやピーマンなど家にあるものや食べてほしいものを入れてもＯＫ！

とろけるチーズと一緒に食パンにのせてトーストすると“なんちゃってカレーパン”になりますよ！

●最短塩鶏（5人分）

【材料】

- 鶏もも肉　3枚
- 塩　適量
- サラダ油　適量



【作り方】

①鶏もも肉の両面に塩をまぶして味をつける。
②熱したフライパンに油をひいて、皮ではないほうから弱火～中火で焼く（10分くらい蓋をする）
③上からみて色が変わってきたら、ひっくり返して皮をパリパリに焼きあげて完成！

時間がない日や疲れているときのお助けメイン料理です。
これでもかというくらいシンプルで、簡単なのに時間をかけたものよりも、ご飯が進む人気メニューです。