

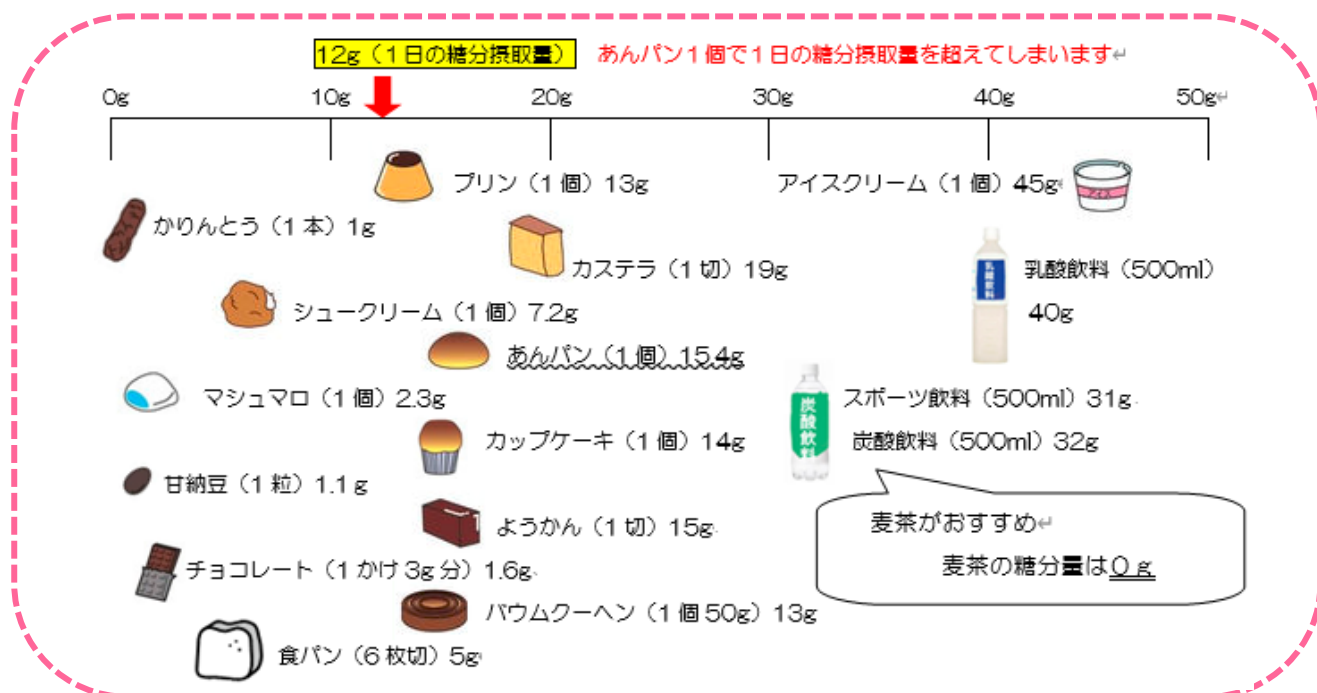


## 砂糖の摂り方に気をつけよう

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。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。

### ● 食品に含まれる砂糖の量 米国心臓病協会推奨量：**子ども** 12g/日（小さじ3）

1日の添加砂糖摂取量の上限：総カロリー量の5%未満



※厚生労働省の食事摂取基準2015年版に基づいて策定した『幼児の食品構成表』を参考にすると、砂糖の摂取目安量は大人が1日あたり10g程度適量なのに対して、1歳～2歳児が5g、3歳～5歳では7g程度を目安にすると良いとされています。

### ● 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（右図参照）、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、シミやシワの原因

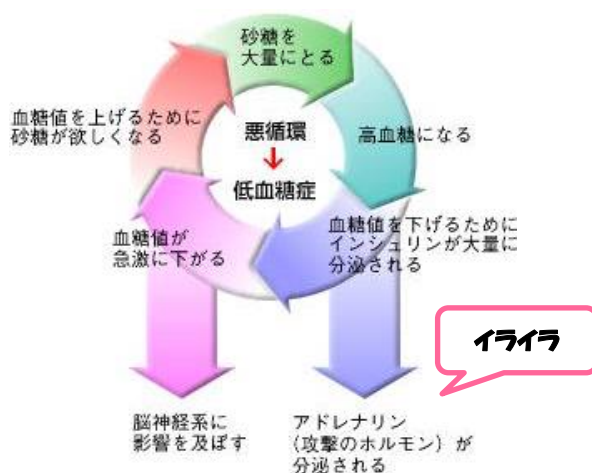


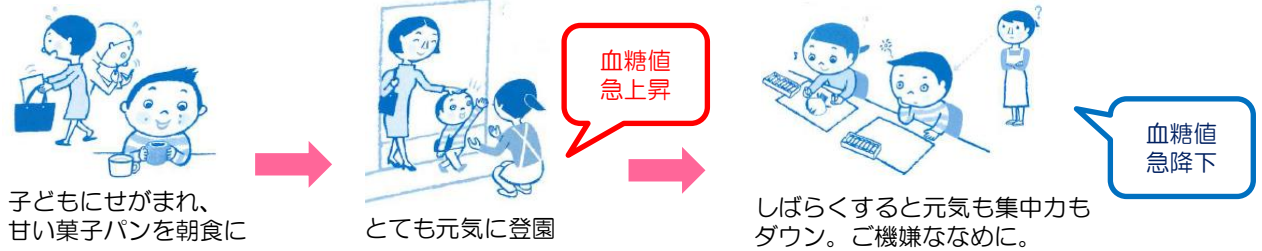
図) 低血糖と攻撃傾向

### ● 砂糖を控えると

低血糖による精神の不安定が解消され、カルシウムやビタミンB<sub>1</sub>消費を防いで、イライラの解消が期待できます。

## ● 朝食の甘い菓子パン要注意

甘い朝食を食べて、血糖値が乱高下すると起こる変化



毎日この血糖値の乱高下を繰り返していると、7歳ころにはくせになり、やる気のない、キレやすい子になってしまう可能性があります。頻繁な甘い朝食は避けるようにし、「今日は特別だよ」とパンケーキを作って子どもを喜ばせることが健やかな心と体の成長にはおすすめです。

### 朝食には ごはんがおすすめ

ごはんは、消化吸収に時間がかかるので、血糖値の上昇がゆるやかです。腹持ちも良いので、機嫌よく一日を過ごすことができます。



## お家にある材料で簡単！ クイックレシピ

～YMCA 長町保育園 ほし組 秋山珠凜ちゃんのお家のレシピ～

Q. 食事の用意や食卓を囲むうえで大切にしていることを教えてください。

「やりたい」と言ったことを補助しながらでも経験させています。お野菜を洗ったり、調味料を入れてもらったり、お皿を運んでもらったり、そして、家族で食卓を囲んだ時に「自分が味付けした」と嬉しそうに話るので、できることの楽しさを積み重ねていってほしいと思っています。

## ●牛肉と野菜のさっぱり炒め

### 【材料】 (2人分)

- |   |          |          |
|---|----------|----------|
| A | ・牛肉切り落とし | 250g     |
|   | ・人参、ピーマン | 各50g     |
|   | ・玉ねぎ     | 100g     |
| B | ・醤油、みりん  | 各大さじ2    |
|   | ・酢       | 大さじ1     |
|   | ・砂糖      | 大さじ0.5～1 |
|   | ・にんにく    | 1片       |



### 【作り方】

- ① 牛肉をざっくりとこま切りにする。
- ② A をみじん切りにする。
- ③ ①と②を炒め、混ぜ合わせておいた B を加え、味をなじませる。



お砂糖で少し甘さを加えた方が子ども好みの味になります。

野菜は冷蔵庫にあるもの、子どもに食べてほしいもの、なすやエリンギもおすすめです。

時間のある時は、食材と調味料を20～30分なじませて一気に炒めても大丈夫です。



## ●お好み焼き

型抜きチーズでデコレーション  
楽しい、おいしい お好み焼き

### 【材料】 (2人分)

- ・キャベツ 200g
- ・人参、もやし 60g
- ・卵 2個
- ・小麦粉 大さじ2～3
- ・豚肉 100g
- ・スライスチーズ 2枚
- ・ソース、マヨネーズ、青のり 適宜



### 【作り方】

- ① キャベツはせん切り、人参はすりおろす。
- ② スライスチーズは、好きなクッキー型で型抜きする。  
**(子ども担当◎)**
- ③ ①ともやし、卵、小麦粉、②で型抜きして残ったチーズを混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに丸く伸ばした生地の上に豚肉をのせ、さらに薄く生地をのせて両面焼く。
- ⑤ お皿に取り出し、お好みでソース、マヨネーズ、青のりで味付ける。
- ⑥ ②で型抜きしたチーズでデコレーションする。  
**(子ども担当◎)**

クッキー型選びも楽しいし、型抜きも楽しい我が家のお好み焼き。バランスを考えながらデコレーションするのを楽しそうにしています。「ハートから食べてみようかな、お星さまから食べようかな」と食べる楽しみにつながっているように思えます。

