

# 給食だより

令和5年12月1日  
保育課給食指導グループ



## 「甘い食品」の食べ過ぎに注意しましょう

「子どもに甘い食品はよくない！」となんとなくわかっていても、ぐずった時のご機嫌とりや、ご褒美として与えてしまうこともあるでしょう。甘いお菓子やジュースは、子どもたちにとって魅力的ですが、食べ過ぎには注意が必要です。今回は、「甘い食品」との上手な付き合い方について考えます。

### ★何故、食べ過ぎてしまうの？

誰もが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。人は甘味を手がかりに、エネルギー源となる糖質を求めます。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となります。

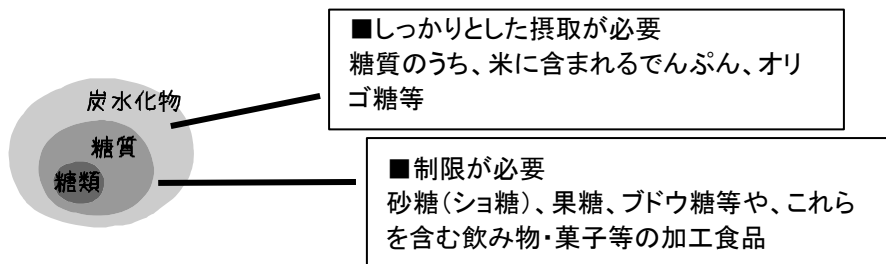
### ★摂り過ぎるとどうなるの？

砂糖は、料理のおいしさにつながる食材ですが、摂り過ぎると将来、生活習慣病のリスクが高くなります。



### ★適量はどれくらい？

食事として摂取する「米」などの糖質は、制限する必要はありません。その一方で、甘い飲み物や菓子等に含まれる糖類は摂り過ぎに注意が必要です。これらについてWHO(世界保健機関)は、16g程度を1日の子ども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
1日の推奨量:16g (子ども)				

\* 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

## ★砂糖の摂取量を減らすポイント

### 1・「甘い飲み物」を避ける

飲み物は、お水やお茶にしましょう。100%果汁ジュースも、WHO(世界保健機関)が制限している「果糖」を含みます。

### 2・「甘いおやつ」を減らす

子どものおやつは、食事の一部と考えて、おにぎりや果物、乳製品等がよいでしょう。健康的なイメージがあるグラノーラバー、シリアル等にも砂糖が多く含まれているので、食べ過ぎには注意が必要です。



### 3・加工食品は上手に利用しましょう

加工食品には、様々な用途で、「糖類(砂糖・液糖)」が使われており、思っているよりもたくさんの砂糖が使われているものもあります。また、味付けの濃いものもあるため、薄めて使ったり、子ども用の薄味の商品を選ぶなど、使い方を工夫しましょう。



市販の合わせ調味料(ソース)  
レトルト食品  
ドレッシング

### 4・「だし」を活用する

「だし」は香りが高く、食べる前から食欲をそそります。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。近年は、おいしい「だしパック」が市販されています。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。

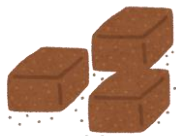


## 12月の献立のポイント



豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

★さば(白身魚)のごまマヨ焼き(1・15日)  
ごまは栄養価が高く、カルシウムや鉄分を多く含むためご家庭でも積極的に食べていただきたい食品の一つです。  
すりごまとマヨネーズ、ねぎ、醤油を混ぜたソースを魚の上のせて焼き上げます。



★米粉と豆腐のブラウニー(19日)  
米粉と豆腐を使用し、三大アレルゲン(卵・乳・小麦)を使わずに作ったケーキです。  
豆腐を使うことで歯切れよくしっとりとした食感に仕上がります。  
今月はお楽しみメニューとしてホイップクリームといちごを飾ります。

★ポテトコロッケ(12・26日)  
保育園の手作りコロッケは子どもたちに大人気のメニューです。  
離乳食(後期・完了期)のお子さんは、タネを焼いてお焼きにして提供します。



★かじきのトマみそソース(13・27日)  
ソテーしたかじきにトマトとみそで作ったソースをかけたメニューです。  
トマトとみそは一見、意外な組み合わせですが、どちらも「グルタミン酸」という旨味成分を持っているため、とても相性が良い食材です。

### 旬の野菜を食べましょう

旬はその食材を自然の中で普通に育てた時にとれる時期のことを言います。  
旬の食材はおいしく・栄養価が高いことが特徴です。また旬の時期には、他の時期に比べて市場に多く出回るため、安価になりやすくなります。

冬が旬である小松菜やごぼう、長ねぎなどには体を温めるはたらきがあり、これからの季節にぴったりな食材です。給食では旬の食材を多く取り入れて献立を立てています。



豊島区のホームページに、公立保育園の給食レシピや過去の給食だよりを載せています。ぜひご覧ください。

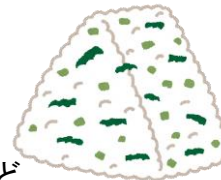
<https://www.city.toshima.lg.jp/271/1809190911.html>

## ♪給食レシピ♪

### 菜めしおにぎり

【材料】小さめのおにぎり5個分

ごはん 1合分  
かぶの葉又は大根の葉 かぶの場合は1株分  
ごま油 小さじ1/2  
塩 2つまみ  
※その他お好みで、しらす、ごま、干しさくらえびなど



【作り方】

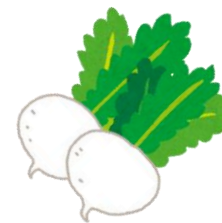
- ①葉は1cm程度の長さに切る。(硬い葉の場合は茹でる。)
- ②ごま油でしんなりするまで炒める。
- ③塩で味を調える。  
※しらすやさくらえびにはそれ自体に塩味があるため、入れる場合は、味を見て加える塩の量を調整してください。
- ④ご飯に加えて混ぜ込む。

●菜めしのふりかけはたくさん作って冷凍することもできます。  
1回量ごとにラップでくるんで冷凍するのがおすすめです。

### かぶとベーコンの豆乳スープ

【材料】子ども2人+大人2人分

ベーコン 薄切りで2枚  
かぶ 小3株  
だし汁 400cc  
豆乳 360cc  
しょうゆ 小さじ1/2  
塩 小さじ1/2弱



【作り方】

- ①ベーコンは短冊切り、かぶは皮を剥いていちょう切りにする。
- ②ベーコンをから炒りし、だし汁とかぶを加え、かぶが軟らかくなるまで、弱火で煮る。
- ③かぶが煮えたら豆乳、しょうゆ、塩を加え、少し煮る。  
※煮立たせると分離するので注意する。