



給食だより



今年も残すところあと1ヶ月、冬支度が必要な季節となりました。
これからは体を温める食べ物がおいしい時期ですが、年末年始はお菓子やケーキ、ごちそうを食べる機会も多くなります。大人もこどもも体重増加には気を付けて過ごしましょう。

こどもの肥満とやせ



幼児の肥満とやせの基準は？

$$\text{肥満度 (\%)} = (\text{実測体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}) \div \text{標準体重(kg)} \times 100(\%)$$

<肥満度> 15%以上…太りすぎ -15%以下…やせぎみ

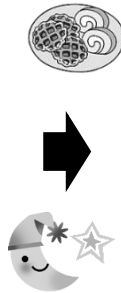
* 肥満度は標準体重に対して実測体重が何%上回っているかを示す



母子健康手帳の
身長体重曲線
(肥満度判定曲線)
でチェックしよう！

なぜ「肥満」になるのか？

- ・お菓子・ジュースの摂りすぎ
- ・栄養バランスがかたよっている
(炭水化物や脂質が多い)
- ・運動不足
- ・夜型の生活(寝る前に食べる)
- ・朝食を抜く



消費エネルギーより
摂取エネルギーが多くなり
余分なエネルギーが脂肪
となって蓄積

体重増加



幼児の肥満は、極端な食事制限はせず、内容を見直すことから！

① 甘いお菓子やジュースを減らす



④ 野菜を増やす



おやつ以外の時間でも
ジュースやお菓子を食べていない？
朝食を菓子パンで済ませることが
多くない？

② フライドポテトやスナック
菓子など、揚げ物を減らす

⑤ よく噛んでゆっくり食べる
(満腹中枢を刺激する)



③ 肉や魚・豆腐・卵を
バランスよく摂る

⑥ 手作り料理で
うす味を基本に



「おやつ＝甘いもの」という考えは×
幼児のおやつは「小さな食事」



こどもも大人と同じように高血圧や動脈硬化の症状があらわれます。こどもの肥満は大人の肥満に移行しやすいため、できるだけ早いうちに改善することが大切です。「肥満」や「やせ」は体の問題だけでなく、心の問題にもつながるため、乳幼児期から食環境を整えてあげましょう。

切干大根を食べよう

切干大根は、冬など野菜の収穫が少ない時のために、貯蔵を目的として作られた乾燥野菜です。干すことにより、うま味や栄養素も凝縮されています。

切干大根の種類

- ◆ 割り干し
大根を縦に4つに割って干したもの
- ◆ 花丸切り干し
大根を小口にきざんで乾燥させたもの
- ◆ 湯がき大根
長崎県の特産で、大根を切って湯がいてから乾燥させたもの
- ◆ 凍み大根
東北地方などでつくられている、大根を寒い中で吊るし、凍らせて乾燥させたもの

干すと増すうまみと栄養価

野菜を干すと水分が抜け、うまみが凝縮されるだけでなく、栄養価も高まる

大根
(皮むき・生)



切干大根
(水で戻して茹でたもの)

鉄分	2倍
カルシウム	2.6倍
食物繊維	2.8倍

切干大根を水で戻すと、栄養素やうま味が水に流れ出るため、戻した水を煮汁などにするとよい

※参照：日本食品標準成分表2020年版(八訂) / 文部科学省

かみかみメニューのご紹介！



【 切干大根ナムル 】



<材料> 大人3人分

切干大根・・・20g(乾燥)
胡瓜・・・中1/2本(30g)
人参・・・中1/10(10g)
細切昆布・・・2g
ごま・・・3g

《調味料》

醤油・・・7g
砂糖・・・3g
ごま油・・・7g
塩・・・2g

♪しっかり噛んで
食べて下さいね♪



<作り方>

- ① 切干大根は水戻しして軽くしぼっておく。
- ② きゅうり、人参を太めの千切りにし、きゅうりは軽く塩もみしておく。
- ③ 昆布を少し水にひたし、軽くしぼっておく。
- ④ 切干大根と人参を軽く塩ゆでし、お湯を切って熱いうちに③と混ぜ合わせ、きゅうりを加える。
- ⑤ 調味料を合わせる。
- ⑥ ④を⑤で味をつけ、ごまを混ぜる。

