2月 給食だより

なかよし給食センター　令和8年2月

暦の上では春が近づいていますが、まだまだ寒いこの頃です。園では、子どもたちが節分の豆まきの器を一生懸命に作る、かわいらしい姿が見られます。たくさんごはんを食べて、＂悪い鬼＂を元気いっぱいやっつけてほしいですね。

味噌は万能調味料

２月は味噌を仕込むのに適した季節です。秋に収穫した大豆を乾燥させて保存し、寒い時期に柔らかく煮て麹（こうじ）と混ぜて味噌を仕込みます。味噌は仕込む大豆や麹の種類、季節の温度など、さまざまな要素で味が違ってできます。麹は主に「米麹」「麦麹」「豆麹」と３種類あり、地方によってこの麹を使い分け、味噌を仕込みます。昔から味噌は調味料でありながら、貴重なたんぱく源でした。家庭の味噌汁は、朝ごはんに、とても適したものなのです。

菓子類の食べ過ぎに注意！

スナック菓子やクッキー、チョコレートなどの菓子類は、食べ過ぎると悪影響を及ぼすことがあります。

食べ過ぎによる身体への影響

- エネルギー過剰摂取による肥満
- 塩分の過剰摂取
- うま味調味料による味覚と嗜好の発達への影響

上手な与え方

- はじめにきちんと量を決める
- 袋から直接食べるのではなく皿に入れて与える

肥満のおはなし

肥満になるとどのようなことが起こるのでしょうか？

- 糖尿病や高血圧、高脂血症などの生活習慣病になる危険性が高くなる
- 大人になってから糖尿病にかかるリスクが上がる
- 小児期の肥満は死亡リスクを高める
- 運動能力を低下させる
- 心臓への負担がかかる
- ひざ・腰への負担がかかる
- 睡眠時無呼吸症候群になる可能性が高まる

肥満にならないために

1、ゆっくりよくかんで食べる
2、朝ご飯は必ず食べる
3、好き嫌いをなくす
4、おやつを食べ過ぎない
5、運動をする
6、生活リズムを崩さない

子どもの肥満の約 70％は成人肥満になると言われています。最近では動物性脂肪の多い食事やコンビニでいつでもお菓子やジュースが買える環境も原因の一つです。食事の時間以外の間食は控え、適度な運動を行いましょう。