



「食育のじかん」がはじまります

今年度の食育は保育部門と給食部門が交互に提案した題材で食育Dayを実施します。食育Dayはアレルギーフリーの給食になります。実施月は8～2月の間に6回開催します。どんな食育Dayになるのか楽しみにしててくださいね。詳細などは「食育のじかん」をご覧ください。



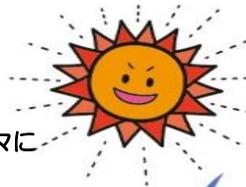
ペットボトル症候群に注意しましょう

ジュースや炭酸飲料など糖を含む清涼飲料水の大量に摂取すると、高血糖状態になる病気のことをペットボトル症候群といいます。血糖値の上昇は喉の渇きを引き起こします。そこで清涼飲料水を飲んでしまうとさらに血糖値が上がりまた喉が渇く悪循環に陥ってしまいます。清涼飲料水には吸収されやすい糖がたくさん含まれているので、飲むと血糖値が急激に上がります。

高血糖状態が続くと、吐き気・嘔吐・食欲不振などの症状が現れ、ひどいケースでは昏睡することもあります。

上手な水分補給の仕方

- ①清涼飲料水を水代わりにしない
水分は水やお茶にしましょう。糖分を含む飲料を飲むのは時々にしましょう。
- ②スポーツドリンクは2～3倍に薄めて飲む
スポーツドリンクにも糖がたくさん含まれています。薄めることで糖の摂りすぎを防ぐだけでなく、腸からの水分や塩分の吸収をよくしてくれます。
- ③冷やし過ぎない
清涼飲料水は冷やしすぎると甘さを感じにくくなり飲む量が増えてしまいます。



清涼飲料水にはたくさんの砂糖が含まれています。
水分摂取は水やお茶にしましょう。



ホームページをチェック

トップページの「食育の時間」をクリック▶「給食だより」や「食育のじかん」をカラーで掲載しています。過去のものもご覧いただけます。
また、毎月の給食の写真を載せた「給食ギャラリー」では日々の給食がどのようなものか見ることができます。



☆魚の香り焼き☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・鮭 50g 5切
- ・濃口醤油 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・みりん 小さじ2
- ・レモン 輪切り2～3枚

<作り方>

①調味料とレモンを合わせたら魚を漬け込む。ラップをして冷蔵庫で1時間以上味を染み込ませる。

②クッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。

※白身魚でも美味しく作れます。

※レモン汁で代用する場合は小さじ1/2～1入れてください。

☆人参サラダ☆



<材料・・・子ども5人分>

- ・人参 100g
- ・胡瓜 50g
- ・レーズン 20g
- ・コーン 20g
- ・みかん缶 40g
- ・塩、コショウ 少々
- ・米酢 大さじ1
- ・三温糖 小さじ2
- ・薄口醤油 小さじ1/2
- ・オリーブ油 大さじ1/2
- ・白ごま 小さじ1

<作り方>

①胡瓜、人参は1cm長さのせん切りに切る。人参、コーン、レーズンは茹でて水気を切っておく。胡瓜は塩もみして水分を絞る。みかん缶は水分を切っておく。

②ボウルに①を入れる。米酢、三温糖、薄口醤油、オリーブ油を混ぜたものを加える。塩、コショウ、白ごまを加え全体を和える。

※りんごやローズハムを入れてもおいしくいただけます。