



5月の給食だより

糖分の話

糖分の「甘み」は、五感の中で、人間が本能的に好む味と言われます。やみつきになるおいしさがあり、満腹感があっても食べすぎてしまう、なんてことも。でも、糖分をとりすぎると……

肥満



肥満や生活習慣病のリスクが高まる

イライラする



血糖値の上がり下がりやの異常でイライラする

乳歯の虫歯

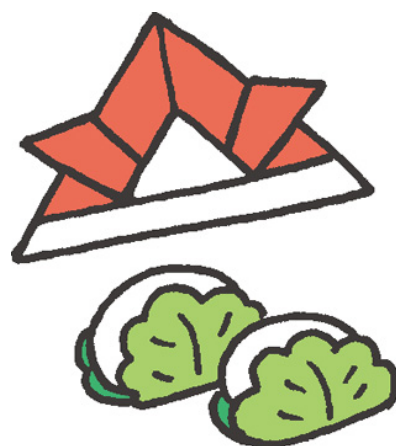


永久歯の歯並びや、そしゃくに問題がでる

できるときはこんな工夫も



- ・菓子パン→食パンに
- ・菓子→カボチャ・サツマイモ・果物に
- ・ジュース→麦茶に
- ・甘いお菓子→おせんべいに



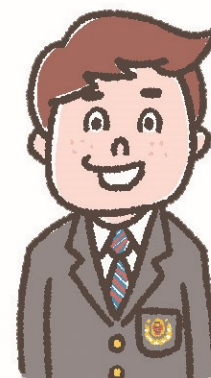
乳幼児期の摂取が成長期を助ける！

カルシウム



●0～5歳児の成長を支える

カルシウムは全身の骨や歯を構成する主要な成分。さらには筋肉を収縮させたり、精神を安定させたりする働きがあります。成長著しい乳幼児期には、欠かせない栄養素です。



●成長期の骨密度を左右する

実は、乳幼児期にしっかりカルシウムをとっていると、思春期の時点で、骨密度が高いという研究結果もあります。いましっかりカルシウムをとることで、骨形成が早く進む時期の成長を助けます。

カルシウムがとれる食材いろいろ

乳製品以外でも、カルシウムはとれます。乳アレルギーや、乳製品が苦手なら、ほかの食材で日常的にとりましょう。

乳製品



牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品は、もっとも吸収率が高い。ほかの食材に混ぜるなど工夫を。

大豆製品



豆乳や豆腐、がんもどき、油揚げなどにも。味噌汁や煮物にして、少量でも日々とれるようにしたい。

魚介類



シラスなどの小魚や桜エビ、タコやイカなどの魚介類も。シラスとチーズを載せたトーストなどに。

緑黄色野菜



小松菜やブロッコリー、しそなどの緑黄色野菜も。スープにしたり、小さく刻んだりして食べやすく。



☆4月のお誕生会メニュー☆

- ・わかめごはん
- ・コロッケ
- ・コンソメスープ
- ・バラエティーサラダ
- ・ゼリー

