



ほくしんこども園

子どもの

肥満とダイエット

太りすぎや肥満は気になるもの。でも、子どもに食事制限のダイエットは必要ありません。大人と違って、子どもは脳や体の機能が作られる時期なので、食べ物を制限すると、必要な栄養素が不足して、体にも精神面にも深刻な影響が出てしまいます。

また、大人に合うダイエット方法が子どもに合うわけではないことを知っておきましょう。

油物を抜くと……



食事から揚げ物や油を抜きすぎると、肌がかさかさになり、子どもの肌荒れにつながります。

白米を玄米にすると……

玄米にはビタミンBや食物繊維が多いのですが、子どもの消化器には、負担がかかります。



小麦粉、砂糖を抜くと……



小麦粉には成長に必要なビタミンやミネラルが含まれ、砂糖は脳のエネルギー源。適度にとることが必要です。

食べる量を調整するよりも、運動でエネルギーを消費していきましょう！

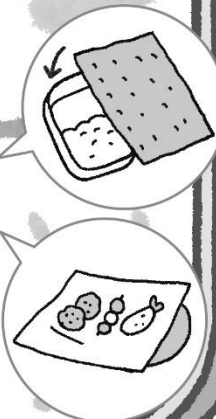


お弁当に詰めるのは 冷ましてから

お弁当のおかずは、冷ましてから入れるのが鉄則です。熱々のまま蓋をすると、熱気と水蒸気がこもって、食中毒を引き起こすことがあります。

- ① 弁当箱をふいて、しっかり水滴を取る。
- ② ごはんは先にもりつけて、キッチンペーパーをかけて冷やす。
- ③ おかずは、お皿の上に置いて冷やす。
- ④ おかずが冷めたら、弁当箱に詰める。

冷凍ごはんも 50℃以上に温めてから、冷まして詰めましょう。



さつまいもの さっぱりサラダ

子ども達に大好評だった
10月の新メニューを
紹介します！

材料 (4人分)

さつまいも	1本(300g)
きゅうり	1本(100g)
ツナフレーク(缶)	100g

塩	少々
酢	大さじ1

つくりかた

- ① きゅうりを輪切りにして茹で、水気を絞る。
- ② さつまいもは1cm角に切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ さつまいも、絞ったきゅうり、ツナ缶(油ごと)と塩、酢を入れさつまいもが崩れないように軽く混ぜる。

お好みで砂糖、ごま油など調味料を加える。