

給食だより



2024年12月号

おやつ

の役割



子どものおやつは、三食の食事でまかないきれない栄養を補給する、補食の役割を兼ねています。また、昼食と夕食の間が長く開いてしまい、お腹が空きすぎて元気に遊べなかったり、夕食をたくさん食べ過ぎてしまうのを防ぐ役割もあります。

おやつというと、ケーキやチョコレートなどの甘いものを思い浮かべますが子どもにとってのおやつは補食を兼ねるので、必ずしも甘いものばかりではありません。給食では、おにぎりやチャーハンなども提供しています。

家庭でお菓子やクッキーなどの甘いものをおやつに選ぶときは、パッケージの栄養価表示を参考に、1回200kcal以内を目安にしてみましょう。果物やヨーグルトなどを食べるのもオススメです。

おやつの量やエネルギーが多すぎると、夕食がきちんと食べられなくなってしまう。そして寝る前にお腹が空いて、眠れないから遅くに何か食べるということになれば、翌朝の食欲にも影響するでしょう。整っていた生活のリズムも乱れてしまいます。食事に影響しないように、調整しましょう。

おやつを楽しむために、牛乳を混ぜるだけで作れるムースや、ホットプレートでホットケーキを焼いたり、子どもと一緒に作ってみるのもいいですね。今回は、簡単に作れる冬らしいクッキーのレシピを紹介するので、是非チャレンジしてみてください。

『食物繊維』の働きについて

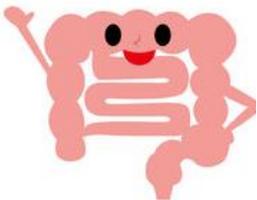
食物繊維は、人の消化酵素で分解されない食物中の成分のことで、水に溶ける水溶性食物繊維と、溶けない不溶性食物繊維に分けられます。消化されないため、エネルギー源にはなりません。体内には吸収されない成分ですが、健康のためには重要な役割を持っています。

水溶性食物繊維は、小腸での栄養素の吸収速度を緩やかにし、食後の血糖値の上昇を抑える効果があります。また、コレステロールを吸着し、体外に排出することで、血中のコレステロール値を低下させます。そのため、肥満を防ぎ、糖尿病や脂質異常症などさまざまな生活習慣病の予防に効果があります。

不溶性食物繊維は、水分を吸収して便の容積を増やします。便が増えると、大腸が刺激され、排便がスムーズになります。有害物質を吸着させて、便と一緒に体外に排出するため、腸をきれいにして大腸がんのリスクを減らしてくれます。

食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化により便秘になりやすくなります。その結果、痔になったり、大腸がんや生活習慣病のリスクが高まります。通常の食事で過剰摂取の心配はありませんが、サプリメントを利用する場合は過剰摂取に注意が必要です。摂りすぎるとお腹が緩くなったり、他の栄養素の吸収を妨げる可能性があります。

食物繊維は野菜類、穀類、豆類、きのこ類、いも類に多く含まれています。現在の日本人は、食物繊維の摂取が不足気味といわれています。生野菜よりも、加熱することで“かさ”を減らして、たくさん食べることができます。野菜をたくさん使って料理を作るのは大変ですが、少しでも意識して摂るようにしてみましょう。



スノーボールクッキー

材料（幼児2人・大人2人分）

【作り方】

- ①薄力粉はふるっておきます。
- ②薄力粉にきなこ、砂糖を混ぜ、サラダ油を加えてまとめます。
- ③食べやすい大きさに丸めます。
- ④170℃に予熱したオーブンで12～15分焼きます。
- ⑤焼きあがったクッキーに粉糖をまぶします。

薄力粉・・・100g
砂糖・・・30g
きなこ・・・15g
サラダ油・・・45g
粉糖・・・適量

簡単に出来るので、お子さまと一緒に作っても楽しいですよ！

