



令和5年12月
京丹後市 子ども未来課

「甘いもの」の食べ過ぎ、飲み過ぎに注意しましょう

秋冬の時期は夏に比べて食欲が増し、甘いものを食べたくなるかたもあるのではないのでしょうか。甘いものは、子どもだけでなく大人にとっても魅力的なものです。しかし摂り過ぎると虫歯や肥満、さらには必要な栄養が摂れない、将来の生活習慣病のリスクが高まるなどの弊害もあり、摂り方に注意が必要です。

☆ 一日の砂糖の摂取量は？

世界保健機構 (WHO)・2015年のガイドラインでは、お菓子やジュースに添加される糖類の摂取量を、3～5歳児は16g未滿としています。日頃からお菓子やジュースを口にする機会がある場合は、注意が必要です。ちょっと油断するとすぐに摂り過ぎになってしまいますね…。

<菓子・飲み物に含まれる糖類の量>

100%ぶどうジュース(200ml)	24g
飲むヨーグルト(200ml)	21g
コーラ(炭酸飲料)(200ml)	25g
ミルクチョコレート(5粒・25g)	14g
アイスクリーム(1カップ・120g)	24g
プリン(1個・100g)	14g

☆ 砂糖を摂り過ぎないために

○ 間食を見直す！

甘い飲み物(100%果汁含む)と甘い菓子は控えましょう。**子どもの間食は補食目的です。**食事を補えるもの(おにぎり、乳製品、果物や野菜類、いも類)を選ぶと良いでしょう。

○ 朝食を和食にする！

食パンなど甘味のないパンにも砂糖が含まれます。そのため主食をご飯に替えるだけで砂糖摂取を減らすことができます。

○ 加工食品の使用を減らし、だしの旨味を活用する！

加工食品には色々な用途で砂糖や液糖が使われています。加工食品の使用を減らすだけで自然と糖類を減らすことができます。

また私たちはだしの旨味を好みます。料理にだしを使うことで、薄味に調味でき、砂糖だけでなく減塩にもなります。味付けは素材のもつ美味しさを感じられる味付けにしましょう。



☆ 献立紹介 ☆

ドライカレーライス (大人2人、子ども2人分)

12/4

豚ひき肉	240g
しょうが	少々
にんにく	少々
たまねぎ	360g
にんじん	90g
ピーマン	30g
レーズン	12g
油	18g
カレー粉	0.6g
コンソメ	6g
ケチャップ	18g
バター	9g
米粉	12g

- ① 野菜と水に浸したレーズンを全てみじん切りにする。
- ② フライパンに油をひき、すりおろしたしょうがとにんにくを炒める。
- ③ ひき肉を炒め、火が通ったら①の野菜を加えて炒め、たまねぎが透き通ったら、カレー粉をふり入れてさらに炒める。
- ④ ③に具材が浸るくらいの水と調味料を加えて煮る。
- ⑤ 最後に水溶き米粉を加えてとろみをつける。

(子ども1人分(ご飯130g含む): 363kcal)

冬野菜シチュー (大人2人、子ども2人分)

12/25

鶏もも肉	120g
はくさい	300g
たまねぎ	120g
じゃがいも	60g
さといも	90g
にんじん	90g
ブロッコリー	60g
油	6g
水	300g
コンソメ	9g
豆乳	300g
食塩	1.2g
コショウ	少々
米粉	27g

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② さといもとブロッコリーは下茹でしておく。
- ③ 油で鶏肉を炒め、色が変わってきたらたまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ ③に水とじゃがいも、はくさいを加えて煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなったならコンソメを入れ、次に②と豆乳を加え、塩とコショウで味を調える。
- ⑥ 最後に水溶き米粉でとろみをつける。

(子ども1人分: 195kcal)

おからドーナツ (子ども6人分)

12/5

おから	60g
米粉	60g
ﾊﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｰｶﾞｰ	2.4g
砂糖	18g
きな粉	12g
水	18g
揚げ油	

- ① ボウルにおから以外の材料を入れて混ぜる。
- ② 次におからを入れて混ぜ、丸める。
- ③ 170℃の油で揚げる。

(子ども1人分: 92kcal)