

食育だより



幼保連携型認定こども園
ひのでこども園
栄養士 和島香織

とりすぎ注意！糖分・脂質・塩分



どれも体に必要なものですが、**とりすぎ**は肥満や糖尿病などの原因になります。甘いものや揚げ物などを控えたり、薄味にしたりして、とりすぎに注意しましょう。

糖分をとりすぎると



肥満を招く恐れがあり、糖尿病や脂肪肝などにも注意が必要です。むし歯の原因にもなります。

脂質をとりすぎると



肥満になりやすいだけでなく、脂質異常症や脂肪肝、また将来大腸がんなどになる危険が高まります。

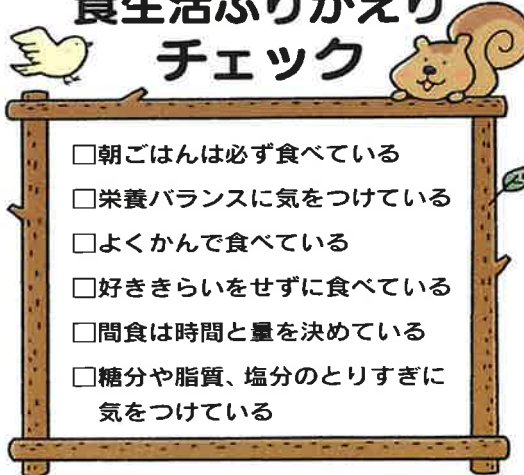
塩分をとりすぎると



高血圧症の原因になります。他にも胃がんや脳の血管や心臓の病気などを引き起こしやすくなります。

将来健康に過ごすために、こどものうちからできることを続けていきましょう。

食生活ふりかえり チェック



今月の簡単レシピ ～給食おやつの中から～

豆腐ドーナツ

●材料 (4人分)

ホットケーキミックス	200g
絹豆腐	200g
砂糖	大 2

- ① ボウルに豆腐、砂糖を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
 - ② ①にホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - ③ 好きな形にし、170℃の油で揚げて完成！
- ★お好みでグラニュー糖やメープルシロップをかけても美味しいです。