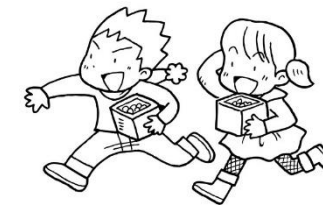


2月3日は節分です



☆おやつについて考えよう☆

おやつは、朝・昼・夕の三度の食事では足りない栄養素を補ったり、勉強や運動などで疲れた心身をリラックスさせる働きがあります。ですが、食べすぎると肥満やむし歯などの原因にもなるので、食べる時間・量・内容などに注意しましょう。

時間

時間を決めずにいつまでもおやつをだらだらと食べていると、朝・昼・夕の三食をきっちり食べられなくなります。時間を決めて食べるようにしましょう。



内容

成長期に必要な栄養素を補うことができる牛乳・ヨーグルト・チーズ・果物などがおすすめです。



量

よく食べられている市販の菓子の中には、エネルギー量が多いものもあります。好きなものを好きなだけ食べるのではなく、自分の適量を知って、食べすぎないようにしましょう。

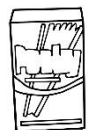
おやつからのエネルギー摂取量は、一日に必要なエネルギーの約10~15%が適量です。運動量や体格などで個人差があるので、約200kcalを目安に食べる量を調節しましょう。



★200kcalの例



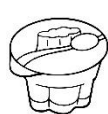
ポテトチップス 1/2袋



チョコレート菓子 1/2袋



シュークリーム 小1個



プリン 小1個

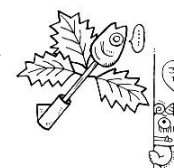
なぜ節分の日には豆をまくの？

節分とは、現代では立春の前日である日を指しますが、もともと季節の区切りの日のことを言い、春・夏・秋・冬の区切りの分だけありました。その中でも、春になるときが一年で最も大切であると考えられていました。

また、豆には、鬼などの「魔(ま)を滅(め)つする」、つまり魔よけの効果があると考えられていました。昔の人は、病気は全て鬼のしわざと考えていました。そこで、悪いことをする鬼が来ないように願って豆をまいていました。

つまり、節分の豆まきは、一年で最も大切な春が始まる前に鬼を退治して、新しい春を迎えましょう、という昔のおまじないのようなもので、それが現代でも残っているのです。

他にも、魔よけの願いを込めて、ひいらぎの木にいわしの頭を刺して門や軒下に立てるという習慣もあります。



◎大豆にはいろいろな種類があります◎

大豆は種皮の色によって、それぞれ黒大豆、黄大豆、青大豆に分けられています。

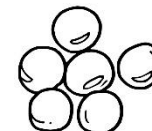
黒大豆は、煮豆に利用され、おせち料理にも欠かせません。

もっとも一般的なのが、黄大豆で、豆腐など大豆製品全般に使われています。

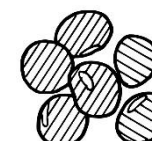
青大豆はきな粉、和菓子などに使われます。



黒大豆



黄大豆



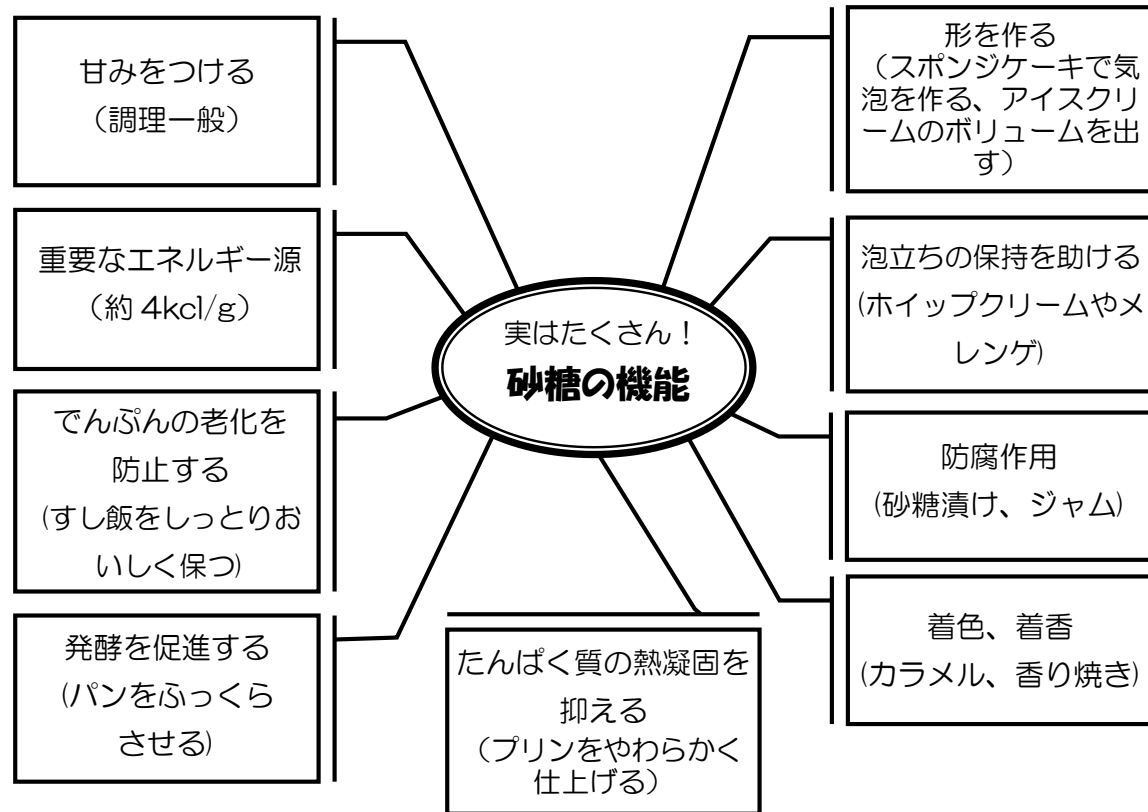
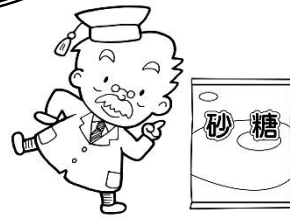
青大豆

スプーンが必要な日は **8日、10日、18日、23日、26日**です。忘れずに持ってきてきましょう！

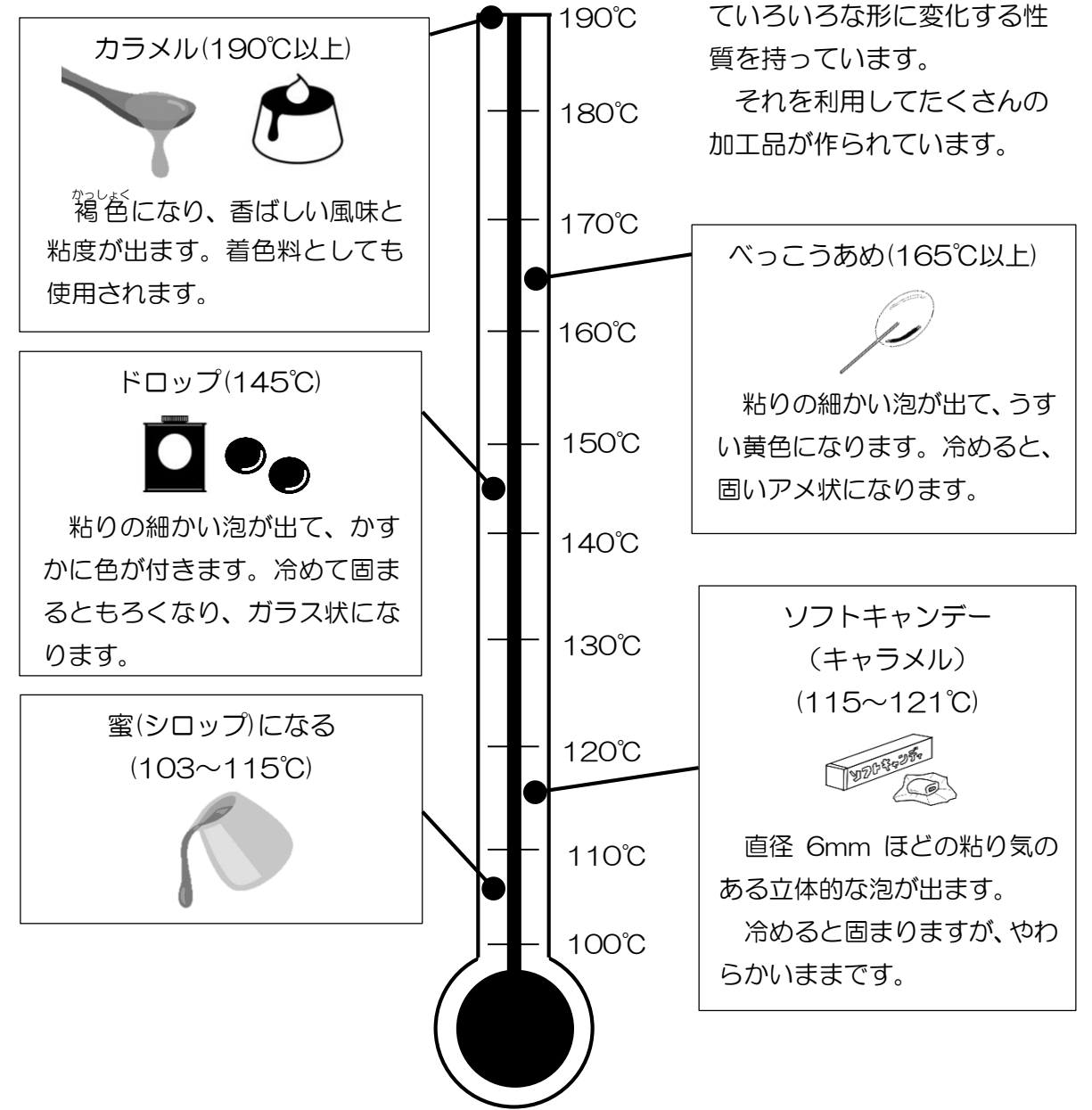


食べ物をもっと知ろう!

今月のテーマ 「砂糖」



◎砂糖の煮詰め方と温度による変化◎



◎新しい甘味料・・・近年、砂糖以外に様々な甘味料が開発されてきました。

名称	砂糖の甘さを100としたときの甘さ
ソルビトール	60~70
マルチトール	80~95
キシリトール	85~120
カップリングシュガー	50~60
オリゴ糖類	30~60
ステビア	20000~40000
アスパルテーム	15000~20000

砂糖のとりすぎに注意!

砂糖は、脳の唯一のエネルギー源であるグルコースという物質を含んでおり、生きる上では大切な調味料です。ですが、砂糖のとりすぎは、むし歯や肥満につながるおそれがあります。また、むし歯や肥満が悪化すると、歯を失ったり、糖尿病という生活習慣病を引き起こしたりする可能性があります。

WHOの基準では、1日にとる砂糖は約20~25グラムとされています。ジュースやお菓子に多く含まれているので、食べすぎたり、飲みすぎたりしないように気をつけましょう。

