



# パクパクだより



気が付けば、猛暑だった夏も過ぎ、秋めいた季節となりました。運動会が行われる時期ですね。今まで子どもたちは一生懸命練習に励んできました。体力も向上し、その成長ぶりに驚くこともあるでしょう。お子さんの精一杯がんばる姿に声援を送り、運動会終了後には、子どもたちのがんばりを存分に褒めてあげてください。

子どもたちは自信をつけ、心身ともにますます成長していくことでしょ。



## 子どもの肥満について



### 注意ポイント



#### ★食習慣を改善する。

- 糖分の摂りすぎを防ぐため、飲み物のとり方を見直しましょう。  
例えば、ジュースなどはお茶や水に変えると糖分の過剰摂取を防げます。
- 脂質の過剰摂取は脂肪の蓄積につながります。しかし、成長に必要な栄養素でもあるため、減らしすぎることのないように、摂り方に気をつけましょう。
- よく噛んで、ゆっくりと食事などを摂るようにしましょう。  
満腹感を感じるまでには 20～30 分ほどかかるといわれます。時間をかけて食事をすれば、脳の満腹中枢を刺激して食欲が抑えられ、食べ過ぎを防ぎます。
- バランスよく、色々な食品を摂るようにしましょう。食物繊維（根菜類、海藻類、きのこ、果物など）を積極的にとることも大切です。

#### ★体を動かすようにする。

- 体を動かすことは、エネルギーを消費するだけでなく、食や睡眠、生活リズムなどにも影響を与え、健康的な体づくりに結びついていくといわれています。
- 日常の中でできることは子ども自身で行うように促したり、家事を一緒にやったりお手伝いをしてもらうのもいいですね。

近年、社会環境や生活様式の変化により、生活習慣の乱れが生じるなどの様々な問題が出てきております。

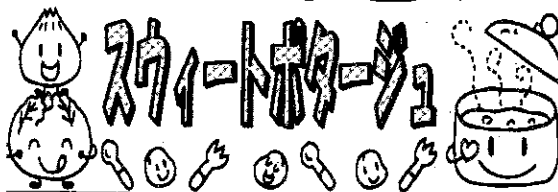
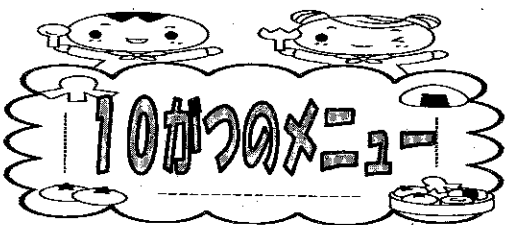
また、利便性や効率性が高くなった一方で、運動不足や体力低下のみられる子どもも増えたそうです。

日々の食生活や生活リズムの乱れが原因となり、その積み重ねによって糖尿病や心臓病、脳卒中などのいわゆる「生活習慣病」が発症するといわれています。生活習慣病と肥満は深く関わっており、子どもの頃の生活習慣が肥満に大きく影響することもわかってきました。

今回は肥満について、その予防法と対策についてご紹介します。



## おはようって忘れないね



#### 材料（4人分）と作り方

さつま芋	200g
玉ねぎ(スライス)	80g
パセリ(みじん切り)	適量
バター	4g
牛乳	200cc
生クリーム	大さじ1
コンソメスープ	320cc
塩・こしょう	適量

1. さつま芋は、皮をむき、水にさらしてあく抜きし、ゆでる。
2. 竹串が通る程度にゆであがったら、水気をきり、熱いうちにマッシュ（つぶす）しておく。
3. バターで玉ねぎを炒め、少なめに水を入れて沸騰したら、マッシュしたさつま芋を加える。
4. 牛乳を入れて塩、こしょうなどで調味し、仕上げにパセリと生クリームを加える。

※ さつまいも、玉ねぎは柔らかく煮て、煮汁とともにミキサーにかけて、牛乳でのばしてもいいです。