



子どもの肥満がよくない理由



食育～21～

子どもの肥満は、生活習慣病の下地となるだけでなく、成長期の骨や筋肉に過剰な負担がかかり、さまざまな障害や運動能力の低下にもつながります。

また、子どもの時期に肥満になると、大人になっても高い確率で肥満になりやすい（その確率は50～85%と言われています）ことがわかっており、いろいろな意味で子どもの肥満は要注意といえます。

多くの生活習慣病の下地となる肥満を予防、解消するためにも、太らせない、太らない食生活、生活習慣を送ることが大切です。

簡単

ヘルシーメニュー例

- * 鶏手羽と大根の
中華風煮物
- * 三色ナムル
- * 卵のスープ

+

カンパーニュ
薄切り 1枚

合計 489kcal

野菜量 250g

(1日 350gが目安)

＝鶏手羽と大根の 中華風煮物＝

材料 4人分

八角は八の角がある星形をした中華のスパイスです。

作り方



骨付きの手羽先などは、食べるのにも手間がかかり、食事時間が長くなって満足感が得やすくなり、カロリーダウンにも効果的です。

- | | |
|----------------|--------|
| 鶏手羽先..... | 200g |
| きくらげ..... | 10g |
| 干しいたけ..... | 6枚 |
| 大根..... | 500g |
| 八角..... | 1個 |
| 絹さや..... | 20g |
| ＜調味料＞ | |
| サラダ油..... | 大1 |
| しいたけのもどし汁..... | 2カップ |
| 醤油..... | 大2と1/2 |
| 砂糖..... | 大2 |
| 酒..... | 大1 |

- ① きくらげは水に浸してもどし、石づきをとる。干しいたけも、水でもどし、軸をとって半分に切る。
- ② 大根は厚めのいちょう切りにする。
- ③ 絹さやは筋をとり、沸騰したお湯に塩を少し入れさっと茹で、半分に切る。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、しいたけ、鶏手羽先、大根の順に炒めてきくらげと八角を加え、しいたけのもどし汁、醤油、砂糖、酒を加えて煮立て、アクをとって弱火で20分煮る。
- ⑤ ④をお皿に盛り、③の絹さやを散らしたら出来上がりです。

＝三色ナムル＝



ほうれん草、豆もやし、人参を茹でて水気を切る。ボールに醤油、砂糖、酢、いりごま（すりつぶす）、粉唐辛子、ごま油、青ネギのみじん切り、にんにくのみじん切りを合わせ、野菜と混ぜたら出来上がりです。



～豆知識～

大根には、消化酵素が豊富に含まれており胃腸の働きを活性化すると共に、胸やけや胃酸過多などに有効な野菜で、「天然の消化剤」とも言われています。大根に含まれているビタミンCや各種消化酵素は時間が経過すると失われるという特徴があるので、特に大根おろしにするような場合は、食べる直前にすりおろすようにしましょう。

2月より、毎月第3と第4または第5金曜日にフルニエの2Fにて、育児サークル～雑談会～を始めたいと思います。子供さんの年齢は問いません。みんなでワイワイ～楽しく喋りましょう！

参加して頂ける方は、レジ前の申し込み用紙にご記入のうえ、スタッフにお渡しください。(担当 栄養士中塚)