

“キレやすい”は



食生活にも原因が

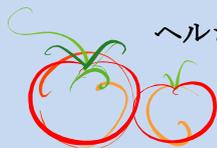
食育～31～

落ち着きがない、イライラしている、キレやすい…そんな子どもが最近ふえてきているようです。その原因の一つに、朝食の欠食による集中力の低下や体調不良、清涼飲料水や菓子類の過剰摂取による「低血糖症」など、子ども達の食習慣が原因とされているものを取り上げられています。

「低血糖症」とは、血糖値が低くなりすぎて、必要なエネルギーが身体に供給されず体調不良をおこしたり、脳があまり機能せずにボーとしたりイライラする状態です。通常、一定の値を保っている血糖値は、食事をすると糖が吸収され、ゆっくり上昇し、ある程度まで上がると膵臓からインシュリンが分泌され血糖値はゆるやかに下がり一定の値に落ち着きます。しかし、空腹時に甘い清涼飲料水や菓子類を一気に食べると血糖値が急激に上昇、その際インシュリンが過剰に分泌され、血糖値は急降下してしまうのです。食事の代わりにお菓子だけ食べる、清涼飲料水をがぶ飲みするなどの習慣は、低血糖症の原因になりやすいので気をつけましょう。

旬野菜を使った

ヘルシーメニュー例



*夏野菜と鶏唐の
～サラダ風～

*豆腐のオムレツ

*もずくスープ

*「ほのか」2枚 (30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産全粒粉が50%含まれています。全粒粉は、普通的小麦粉に比べて、食物繊維やビタミンが豊富で、ヘルシー志向の女性から人気を集めています。

＝夏野菜と鶏唐の

～サラダ風～

材料4人分

作り方



3品+「ほのか」2枚

合計 572kcal

野菜量 307kcal

(1日350gが目安)

鶏もも肉(皮なし).....400g
なす.....2本
南瓜.....250g
いんげん.....80g
玉ねぎ.....80g
赤パプリカ.....1/2個
☆塩こしょう.....少々
☆酒.....小2
小麦粉.....大2
片栗粉.....大2
サラダ油.....適量
<ドレッシング>
醤油.....大3
レモン汁.....大2
酢.....大1
砂糖.....小1
オリーブ油.....大1

- ① 鶏肉は食べやすくそぎ切りにし、☆をもみ込んで下味をつける。
- ② なすはへたを切って縦4等横2等分に切り、塩水にさらして水気をしっかりきる。南瓜は種とわたを取り、長さを半分に切ってから、縦に厚さ1cmに切る。
- ③ 油を熱したフライパンで、②をこんがり焼く。
- ④ いんげんは筋を取り、長さを2～3等分に切り歯ごたえが残る程度にゆでる。
- ⑤ 玉ねぎとパプリカは薄くスライスして水にさらし水気をきる。
- ⑥ 小麦粉と片栗粉を混ぜて、①の鶏肉にまぶし、油で4～5分揚げる。
- ⑦ ドレッシングの調味料を混ぜ合わせる。
- ⑧ お皿に⑥の鶏肉、野菜類を盛りつけ、⑦をかける。

＝豆腐のオムレツ＝



フライパンに油を熱し、水気を切った豆腐をくずしながら炒め、味噌、塩こしょうで味をつけ、オクラ、トマト、玉ねぎも炒める。卵にチーズと一緒に混ぜ、焼いたら出来上がりです。

～豆知識～

レモンの栄養といえば、ビタミンCです。ビタミンCは熱や光、空気に弱いデリケートな栄養成分なので、食べる直前に調理するのがコツです。揚げ物にレモン汁をかけることで、時間がたつと酸化する油を、中和する効果があります。

2月より、月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル～何でも雑談会～をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)