

ランチタイム 11月

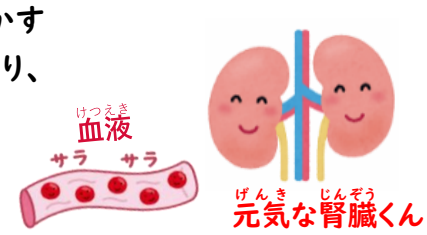
久留米市教育委員会
久留米市栄養教諭等研究会

木々の葉が美しく色づき、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩は肌寒い日もあり、もうすぐ冬がやってきます。寒い冬も元気に過ごせるように、毎日の食事は、できるだけバランスよく食べるようにしましょう。おやつのとり方も工夫できるとよいですね。

糖のとりすぎに注意して、元気な体をつくろう！

糖は食べ物に含まれている大切な栄養素です。血液と一緒に体中に運ばれ、体を動かすエネルギー源として使われます。しかし、糖が増えすぎると、血管の壁にくっついて詰まったり、傷つけたりします。

血管が傷つくと、腎臓などの臓器がダメージを受け、元気に生活ができなくなります。





糖をとりすぎないためには？

やってみよう！

（　）の中に入る言葉や数字を考えてみよう！

1 **1日（　　）食、食べよう！**

朝ごはんは、1日を元気に過ごすための大切なエネルギー源です。朝ごはんを食べないと、昼ごはんでエネルギーをたくさんとろうとして、血管の中の糖が急に増えてしまい、血管を傷つけることになってしまいます。



2 **1口（　　）回、かんで食べよう！**

よくかんでゆっくり食べることで、血液の中の糖が急に増えるのを防いでくれます。

頭の中で数を数えながらかんだり、家族や友達との会話を楽しんだりしながら、時間をかけてゆっくり食べましょう。

3 **（　　）をたっぷり食べよう！**

野菜にたくさん入っている食物繊維は、糖のとりすぎによって血管が傷つくのを防いでくれます。1日に両手1杯分くらい食べましょう。



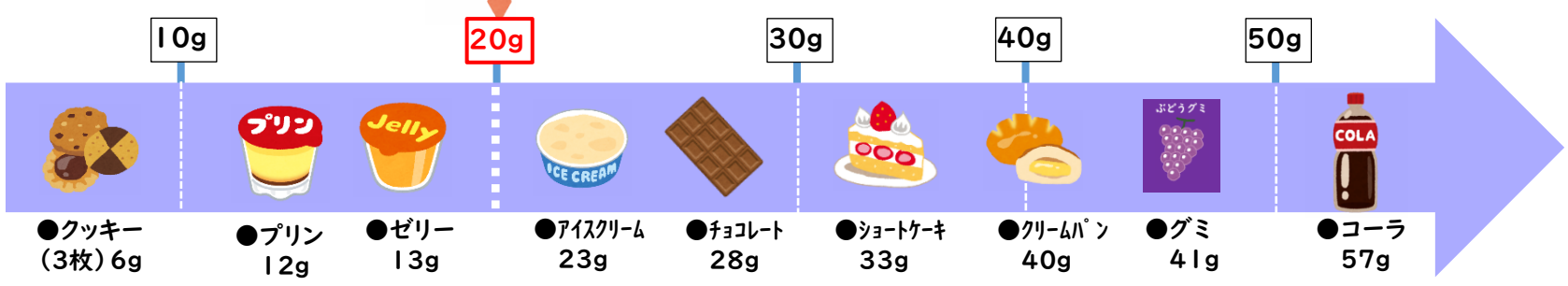
【こたえ】① 3　②20～30　③野菜



どれくらい糖が入っているのかな？

1日にとってよい糖の量は 20g までだよ！

★甘いものを食べる時は、一度に全部食べるのではなく、食べる量を減らすなどの工夫をしましょう。



※あくまでも目安量です。商品や種類によって差があります。

【監修】久留米大学医学部内科学講座 腎臓内科部門
久留米大学医学部内科学講座 内分泌代謝内科
【作成】久留米市保健所 地域保健課



給食クイズ

給食の先生たちは、安全な給食を作るために、1日に何度も手を洗います。

では、手洗いの時に使っている道具はどれでしょう。

①ブラシ　②スポンジ　③スプーン

【こたえ】①

つめの部分は汚れがとれにくいので、小さなブラシを使って丁寧に洗っています。

