

寒さがやわらぎ、少しずつ春の気配が感じられるようになりました。早いもので今年度も残りあと1ヶ月となりました。去年の4月からくらべて体も大きく成長した子どもたち。給食を通じて食への興味や関心を持ってもらえたらうれしいです。

## 見えない糖をやっつけよう

糖分は思わぬところにかくれて、見えにくくなっています。砂糖がたくさん入った清涼飲料水も冷やすとあまり甘さを感じなくなります。むし歯や肥満、生活習慣病などの予防に、かくれた糖分をチェックすることが大切です。

### 糖分はこんなところにかくれています

#### ① 見えやすいタイプ— 菓子、清涼飲料水など



「糖分のかたまり」であることが、だれでもすぐわかります。工夫して食べないと、砂糖をとりすぎてしまいます。

#### ② 注意すると見えるタイプ— インスタント食品など



インスタント食品、冷凍食品のほか、レトルト食品、缶づめなど、意外な食品にも糖分が含まれています。原材料名を注意して見ると見つかります。

#### ③ 見えないタイプ— 家で作る料理、外食メニューなど



ごはん、パン、めんに合わせてのおかずにも糖分がかくれています。同じ料理でも、家で作るものより、外食のものの方に多く含まれています。自分の味覚をフルに使って、糖分を見つけ出すことが大切です。

### タイプ別 糖分のとりすぎノックアウト法

#### ①のタイプは…



1日にとる量を決め、皿などに移してから食べましょう。

#### ②のタイプは…



食品についている表示を見て、糖類が入っているか、チェックしましょう。

#### ③のタイプは…



たび重なる外食は甘味に慣れるもと。計画を立てて利用しましょう。