

令和3年

4月

食育だより



春の陽気と共に、新年度がスタートしました。

ご入園、ご進級おめでとうございます。周りの環境が変わり、わくわくドキドキの生活が始まりますね。毎日を元気に過ごすためにも、ごはんをしっかり食べることが大切です。

豊中みどい幼稚園

好き嫌いをなく食べよう



『好き嫌いダメ!』と言われたことのある人は多いと思います。ではなぜ、好き嫌いをしてはいけないか知っていますか? 「体のため」とか「健康のため」とかなんとなくわかってはいるけど、どうして?と聞かれるとうまく答えられないのではないのでしょうか。好き嫌いをする、体・健康によくない理由には大きく2つあります。

- ①好き嫌いをして食べないものがあると、とれない栄養素があるから。
 - ②同じ物ばかりを食べていると、必要以上にとりすぎてしまう栄養があるから。
- この2つの状態が続くことで、生活習慣病を発症するリスクが高まります。



給食で人気がない食材



★魚★

＜魚からとれる栄養素＞

- DHA・EPA
- 鉄など

- ＜体にもたらす効果＞
- ☆落ち着いて行動する。
- ☆集中して取り組む。
- ☆心が安心する。

魚には、DHAやEPAといった成長することもたちにとって必要な栄養素が含まれています。ですが、魚には骨があったり、調理に手間がかかったりといったことがあるため、苦手とするこもが多いのが現状です。落ち着きや集中、心の安定に関係してくる栄養素ですので、積極的に家庭にも取り入れていきましょう。

★豆類★

＜豆類からとれる栄養素＞

- ビタミンB1
- 食物繊維など

- ＜体にもたらす効果＞
- ☆体の疲れを回復させる。
- ☆おなかの調子を整える。
- (おなかの調子が整うと、肌の調子もよくなり免疫力も上がり、肥満の予防にもなります。)

豆にはたくさんの種類があり、枝豆は好きな人も多いですが、えんどう豆(グリーンピース)、大豆、大豆製品は苦手とする人が多いです。豆類は、スナック菓子やジュース、油や塩分の多い外食をする機会が多い現代人に、足りない栄養素を効率よくとることができる食材です。よく外食をする人、お菓子やジュースをとる人には積極的に食べてもらいたいですね。



しっかり食べよう朝ごはん

みなさんは毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは一日をスタートさせるエネルギー源です。早寝・早起き・朝ごはんの生活を身につけ、元気に過ごしましょう。

★朝ごはんの効果★

- 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力が高まる
- 体温が上昇し、代謝が高まる
- 太りにくいからだをつくる
- 便秘解消



旬!春キャベツ



春キャベツは、春玉、新キャベツとも呼ばれています。春キャベツは春の暖かく、やさしい日差しの下で育ちますので、特徴としては水分が多めでみずみずしく、葉も柔らかく、キャベツの玉もゆるく育っています。色も外葉は自然にツヤがあり、鮮やかな浅めの緑色で、内葉は薄黄色です。

【選び方】

- ☆玉の育ち方がふんわりしてゆるめのもので、緑色の鮮やかなツヤのあるもの。
- ☆外葉が変色していない、新鮮なもの。
- 外葉が変色しているもの、芯に割れ目が入っているものは、収穫から時間が経ってしまったものです。

【栄養】

- ・ビタミンC・・・肌の健康や身体の免疫を高める効果
 - ・ビタミンU・・・胃粘膜を強化したり、胃腸の調子を整える効果。
 - ・カリウム・・・血圧を下げ、高血圧・高血圧症を防ぐ。
 - ・カルシウム・・・骨の健康維持
 - ・食物繊維・・・下痢・便秘など腸の健康効果。
- ※ビタミン類・カリウムは、キャベツを調理することで失われるので、生食するか汁物としてスープごと頂くことをお勧めします。



春キャベツの豆乳みそスープ

＜材料＞ 3~4人分	
春キャベツ	5~6枚 (200g)
ベーコン	4~5枚
コーン缶	1缶 (120g)
コンソメ	小さじ1
薄力粉	大さじ2
水	400cc
豆乳	300cc



＜作り方＞

- ①春キャベツは芯を切り、ザク切にする。ベーコンは7mm幅に切る。
- ②鍋に油をしき、①を弱火で炒める。
- ③キャベツがしんなりしたら、薄力粉、コンソメを加えて炒める。
- ④③に水200ccを加えてなじませ、さらに残りの水200ccを加えて煮る。
- ⑤④に豆乳を加えて弱火でフツフツさせる。
- ⑥ボールにみそを加え、⑤の豆乳で溶かし、鍋に加える。
- ⑦コーンを加えて、軽く煮たら完成。

