

平成29年



食育だより



豊中みどい幼稚園

気温の変化が激しい毎日です。寒くなると体力が低下して、かぜをひきやすくなります。栄養をしっかり体に入れるために、生活リズムを正し、3回の食事をきちんととりましょう。かぜをひかないようにするためには、い、手洗いはもちろんのこと睡眠、栄養をしっかりとして疲れないようにすることが大切です。

こどもの頃から噛む習慣を！

食事をかむ回数を調べた報告によると、戦前の食事時間は平均22分で、食べ終わるまでに1420回噛んでいたそうです。ところが現代では、食事時間は平均11分で、噛む回数は620回。昔の食事は、純和風。麦などの雑穀やイモ類、根菜類、高野豆腐などの乾物などよく噛んで食事をしてきたことがわかります。

よく噛むといい理由→→ ◎虫歯が予防できる ◎情緒が安定する ◎食べすぎが予防できる

《いつもの食事で噛む回数を増やそう》

煮干 干しエビ ごぼう れんこん さつまいも 小松菜 いんげん豆 りんご 切干大根 ごま



など、たくさん取り入れて噛む回数を増やしていきましょう。

この冬こそ風邪予防・・・



適度な湿度

十分な睡眠

気温に合う服装

手洗いうがい

適度な運動

バランスの良い食事



旬の食材 さつまいも

さつまいもは、風邪の予防や疲労回復、肌荒れに効果のあるビタミンCを豊富に含んでいます。また食物繊維のほかに、断面の白い液ヤラピンという成分とともに相乗効果で便秘の改善に効果が期待できます。

《おいしいさつまいもを選ぶポイント》

- ・全体にふっくらして太い
 - ・鮮やかな紅色
 - ・ずっしりと重い
- ※ねっとりとした液体が染み出ているもの蜜が多い可能性大！



作ってみよう！

さつまいもたっぷり使った～スイートポテトパイ～

- 【材料】
- | | |
|------------|---------------|
| さつまいも…150g | バター…10g |
| 冷凍パイシート…2枚 | バニラエッセンス…2,3滴 |
| 砂糖…15g | 卵黄…適量 |

- 【作り方】
- ①さつまいもはあらかじめ皮をむき1cm角に切り、ひたひたの水でゆでる。
 - ②①を取り出し、熱いうちに砂糖、バター、バニラエッセンスを加えよく混ぜつぶす。
 - ③パイシートの中央に②をのせ、切込みを入れたもう一枚のパイシートを乗せフォークで周りをしっかりおさえる。
 - ④パイシートに卵黄をぬり、210℃に予熱したオーブンで10分、さらに180℃に下げたから15分焼いたら出来上がり！