



食育だより



豊中みどり幼稚園

晴れ渡った空に新緑の青葉。すがすがしさを感じる季節になりました。入園・進級から1ヶ月が経ち、園での生活は慣れましたか？連休があり、行楽日和でお出かけすることも増えると思います。お休みになると生活リズムが崩れやすくなります。バランスのよい食事や生活を心がけ、毎日元気に過ごしましょう。

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？
こどもの成長にとって、朝ごはんはとても重要なものです。まずは、朝ごはんの意義を理解し、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

★朝食が重要な5つの理由

1、体内に不足しているエネルギーの補給のため

朝起きた身体はエネルギーが不足しています。こども達は午前中たくさん活動するため、昼食までエネルギーが空っぽのまま過ごさないためにも朝食は必要です。

4、体温を上昇させ、身体や脳を活動的にさせるため

寝ている間、人の体温は低下しているため、体温を上昇させるためにも朝食が必要です。エネルギーが充満すれば身体も脳も活動的になり、朝一の「なんだかやる気が出ない」を解決してくれます。

2、体内時計のリズムを整えるため

体内時計とは、朝目覚め、昼活動し、夜に向かって眠くなるという仕組みが体内時計です。朝食をとる事で体内時計が整い、時間のずれが蓄積されないようになっていると言われています。

5、排便のリズムがつくため

朝食をとることで、腸が刺激され、朝の排便のリズムが定着します。基本的に排便はいつあってもいいのですが、便は寝ている間にたくさん作られるため、朝が最もスムーズに排便しやすいのです。

3、食事をかんで食べる事でセロトニンの分泌が促されるため

「セロトニン」は「幸せホルモン」とも呼ばれる精神を落ち着かせる神経伝達物質です。セロトニンが不足すると、気分が落ち込むなど、不眠になるなど、毎日元気に過ごす事が出来なくなります。セロトニンの分泌を促すには、朝の光をあびることに加えて、「噛む」という行為も重要です。



端午の節句



現代では「こどもの日」として祝われる5月5日。この日はもともと五節句の端午の節句にあたります。端午の端は「はじめ」という意味で、「端午(たんご)」は5月最初の午(うま)の日のことでした。それが、午(ご)という文字の音が五に通じることなどから、奈良時代以降、5月5日が端午の節句として定着していきました。

端午の節句のお祝いは、本来五月五日の節句当日ですが、前の日の晩(宵節句といいますが)にお招きしてお祝いをしてよいでしょう。両家の両親やお祝いをいただいた方、普段親しくしている方たちを招きます。ごちそうは、鯉や栗、それにちまきや柏もちがつきものです。

また、端午の節句と菖蒲は切ってもきれないものです。菖蒲は悪鬼を払うといわれ昔から端午の節句に使われています。家の屋根や軒先にさしたり、お酒にひたして菖蒲酒にして飲んだりします。また、菖蒲枕といって枕の下にいたり、お湯の中に入れて菖蒲湯にして入ります。いずれも身体に悪い気をつくのを防ぐという意味から使われるならわしです。



旬 アスパラ

普段私達が食べているアスパラガスは、土から顔を出した若い茎の部分です。アスパラガスには緑色の「グリーンアスパラガス」と、白い「ホワイトアスパラガス」がありますが、この2つは栽培方法が違うだけです。グリーンアスパラガスは日光をたくさん浴びて光合成することで、きれいな緑色になりますが、ホワイトアスパラガスは日光が当たらないように栽培するため、白いまま成長します。

○アスパラの栄養と効能○

β-カロテン・・・抗酸化作用
葉酸・・・造血作用
カリウム・・・高血圧予防
アスパラギン酸・・・新陳代謝を促し、疲労回復効果のあるアミノ酸
なお、栄養価はホワイトアスパラガスより、グリーンアスパラガスの方が優れていると言われています。

～アスパラと豚の味噌炒め

●材料 (2人分)

グリーンアスパラガス	1束
豚こま切れ肉	150g
玉ねぎ	1/2個
サラダ油	大さじ1
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

●作り方

- ①アスパラは下半分の皮をむき、2cm幅の斜め切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、玉ねぎ、豚肉を入れ玉ねぎがやわらかくなるまで中火で炒める。
- ③アスパラを加えてしんなりするまで炒め、調味料を加えて炒める。
- ④お皿に盛りつけて出来上がり♪