



# 清水台幼稚園 食育通信 H25.5

新年度が始まって、約1か月が経ち、さわやかな季節、5月の気候になってきましたね。給食が始まり、半月が経ちましたが、みなさん食べることを楽しんでますか。園でのお友達や先生との給食の時間、家での家族との食事や時間など、様々な食事の時間がありますね。みなさんの身体を作る基本になっているのは、食べ物です。1日3回の食事は、私達の生きるうえで欠かせない生体リズムを正しく機能させる役割があります。規則正しく3食食べる習慣をつけましょう。

## 朝ごはん

## 夜ごはん

## 昼ごはん



**1日3食  
規則正しく  
食べましょう**

そして、副菜や汁ものには、体のバランスを整えるビタミンやミネラルが豊富です。また、いつもごはんの右横にある汁ものは、ごはんを食べやすくなるばかりでなく、日本人の「うまみ」という味覚を育ててきました。みそ汁やお吸いものは、かつおぶしやにぼし・昆布などのだし味がいますが、まさにあのだしの味を「うまみ」といいます。汁ものを中心にしたこの食事のスタイルは、長く日本人の健康と味覚を支えてきました。大切にしたいものですね。

主食のごはんは、体を動かすエネルギー源となる炭水化物。主菜の肉や魚では、血や肉や骨となるたんぱく質をとることができます。

<b>副菜</b> 小さいおかず。野菜や豆類、海藻などを使った料理など、ビタミン、ミネラルがとれるもの。	<b>主菜</b> 肉料理や魚料理などメインのおかず。たんぱく質をとる。
---	---

**主食** ごはんやパン。 **汁物** みそ汁やお吸い物、スープなど。

## 旬の食べ物図鑑



### 蓬 ~ヨモギ~

蓬(ヨモギ)は、キク科ヨモギ属の多年草で、全国各地の野原や河川の土手などに自生しています。よもぎ餅(草餅)の、緑の材料として知られています。独特の香りがあり、お灸のもぐさとしても有名ですね。古くから食用だけでなく、それ以上に生薬として漢方では「艾葉(ガイヨウ)」と呼ばれ、食べる・飲む・浸ける・香りをかく・もぐさにするなど、万能薬として珍重されてきました。このようなことから、ヨモギは日本のハーブと言えるでしょう。

- ※ **食物繊維はほうれん草の約3倍**  
ヨモギに豊富に含まれている不溶性の食物繊維は便秘の解消や、痔の予防、他にもダイエット効果などもあります。また有害な物質を吸着し体外に排出働きもあります。
- ※ **ヨモギに含まれるクロロフィル**  
クロロフィルは体内でヘモグロビンの生成を助けて造血作用を促進するほかに、貧血の予防・改善に作用するとされています。コレステロール値を下げ、血中脂質の正常化に作用する事が実証されています。
- ※ **豊富なビタミンK**  
ヨモギは生薬として止血薬としても用いられてきました。このビタミンKには、血液の凝固に関わる成分の合成を促す働きがあります。
- ※ **食用以外での効用も多い**  
ヨモギには爽やかな若草の香り、アロマ効果が期待できます。香り成分はユーカリプトールとも呼ばれるシネオールなどで、口臭の抑制・リラックス作用がありますが、白血病細胞を失活させる作用や、副鼻腔炎の治療にも効果があるとされています。

- ※ **蓬(よもぎ)の美味しい食べ方**
  - ▶ 新しく出てきた新芽の部分で、先から15cm~20cm位の部分を摘みましょう。指先で軽くつまんで切れるものを選びましょう。固い物は避けましょう。
  - ・ペースト状かみじん切りにした物を餅に加えて、よもぎ餅として。
  - ・新芽の部分さつと塩茹でして、お浸しや和え物に。
  - ・下茹でせずにそのまま衣をつけて揚げて、春の香りがする。
  - ・ペースト状にしたものと生クリーム、又はオリーブオイルなどと合わせて仕上げ、綺麗な黄緑色の香りよいソースが出来ます。

## Let's cooking!!

### そら豆のポタージュ

- ◎ 材料 [2人分]
- ・空豆(むき) 100g
  - ・じゃが芋 1/2個
  - ・玉ねぎ 1/4個
  - ・パイオン 1/2カップ
  - ・牛乳(or豆乳) 1/2カップ
  - ・オリーブオイル 大さじ1/2
  - ・塩 少々
  - ・こしょう 少々
- ◎ 作り方
- ① 空豆は、薄皮を取る。2~3粒、飾り用に取り分けておく。
  - ② じゃが芋、玉ねぎは、薄切りにする。
  - ③ 鍋に、オリーブオイルを入れて熱し、②を透き通るまで炒め、塩・こしょうをふる。
  - ④ ③に、空豆を加えて、野菜に火が通るまで煮る。
  - ⑤ ④のあら熱をとり、牛乳(or豆乳)を加える。
  - ⑥ なめらがになるまで、ミキサー(orフードプロセッサー)にかけて、①で取り分けた空豆を飾って 出来上がり♪

