



平成26年 4月

食育通信

清水台幼稚園

ご入園・ご進級おめでとうございます。それぞれの新生活がはじまりました。お休みの間、生活リズムが整わなかったお子さんいるのでは？「はやね」「はやおき」「あさごはん」は、幼児期に身につけておきたい基本的な生活習慣です。また、年少さんは慣れない園生活に体調を崩すこともあると思います。ご家庭でもいつも以上に気をつけてあげてくださいね。

生きるために必要不可欠！

5大栄養素ってご存知ですか？炭水化物(糖質)・たんぱく質・脂質・ミネラル・ビタミンのことで健康な体を維持し、成長していくために欠かせない栄養素のことです。食品に含まれる栄養素の量や種類はいろいろなので、さまざまな食品を組み合わせるよう心がけましょう！

炭水化物

熱や力になる。脳や体を動かすための重要なエネルギー源。

ビタミン

骨や歯を丈夫にする。目や皮ふを健康に保つ。他の栄養素の代謝に役立つ。

タンパク質

筋肉・皮ふ・血液・内臓など体をつくるもと。ホルモンや酵素の原料。

脂質

少しの量で大きなエネルギーになる。体の細胞膜の成分やホルモンの材料。



ミネラル

骨や歯をつくる。神経や筋肉の働きを調整する。体液のバランスを正常に保つ。

“こんだてひょう”の材料欄は3色に分けられています。ちからがでる黄色は炭水化物と脂質、おおきくなる赤はタンパク質とミネラル、げんきになる緑はビタミンです。

4月の薬膳料理☆

- ・ 筍ごはん
- ・ 麩と新玉のみそ汁
- ・ 鱈の西京焼き
- ・ アンパンマン高野豆腐の含め煮
- ・ いちご

春は「肝」のエネルギーが高まる季節であるのと同時に、冬の寒さに耐えるために溜めたものをリセットする季節でもあります。ほろ苦さがおいしい菜の花や山菜は、溜まった老廃物をスムーズに排出してくれます。これらの野菜の力を借りて、からだをシャッキリと目覚めさせましょう。春の味『筍』は体の熱を冷まし、たんや老廃物を排出します。食物繊維が豊富なので、便秘や大腸がんの予防にもいいんですよ。『玉ねぎ』は春に高ぶりやすい気を静め、眠りを誘う働きがあります。ただ、食べすぎると胸やけするので注意してくださいね。魚へんに春と書く『サワラ』は、すばやく気を補ってくれるので体力回復に効果的です。

旬①【新じゃが】

「新じゃが」は冬に植えたじゃが芋を通常より早く収穫したものです。水分を豊富に含んでいて皮がとても軟らかく、サクサクしているのが特徴です。含まれる栄養素はビタミンB1・C・カリウム・ナイアシンなど通常と変わりませんが、新じゃがはビタミンC含有量が特に多く、なんとリンゴの約8倍！感染症に対する抵抗力が付き、カゼの症状改善にも効果があります。じゃが芋のビタミンCは加熱に強いですが、皮つきのまま調理すればさらに効果的。この面でも皮まで食べられる新じゃがはバッチリなんです(^_^)

旬②【たけのこ】

「筍」にはビタミンB2・Cをはじめ、カルシウム・亜鉛・カリウム・食物繊維などが含まれています。とりわけ食物繊維が多く、便秘の予防・改善、大腸ガンの予防、コレステロールの吸収を抑えて排出する効果があります。また、カリウムが体内のナトリウムを排出するので高血圧予防効果も期待できます。茹で筍の白い粒々はうまみ成分のチロシンで、人体に害はありません。えぐみのもととはホモゲンチジン酸や蔞酸で、時間が経つごとに増加します。充分にアク抜きをしてから食べてくださいね。

作ってみよう！

皮ごとどうぞ！“新じゃがのオイスター炒め”

材料(4人分)

- 新じゃが (小粒がBest) 1袋 (15~20個)
- バター 大2
- 醤油 大1
- 砂糖 大1.5~2
- オイスターソース 大2
- 水 大2

作り方

- ① 新じゃがは洗って皮付きのまま耐熱容器にのせ、ふんわりラップをかけてレンジに3~4分かける(竹串がスッと通る位)
- ② 鍋にバターを入れ、溶け出したら①を入れて中火で3分程炒める
- ③ 醤油・砂糖を加えてからめる(焦げやすいので目を離さないで！)
- ④ 水とオイスターソースを加えて汁気がなくなり、トロツとするまで煮からめる

