



平成26年 5月
食育通信
清水台幼稚園

風薫る5月、緑がみずみずしく輝く、さわやかな季節です。
新学期が始まって1か月がたちました。子どもたちも新しい環境に慣れてホッとしている頃でしょうか。五月晴れの空には、大きなこのぼりが悠々と泳いでいます。5月5日は『こどもの日』。子どもの健やかな成長を願い、ご家庭でも縁起のよい粽や柏餅を食べたり、邪気を祓う菖蒲湯に入ったりしてみたいかがでしょう。

朝こそしっかり！

人は脳の日リズムに合わせて活動と休息を繰り返し、体温や血圧など、からだのいろいろな機能もこのリズムによってコントロールされています。そして、昼と夜のリズムの切り替えに大きな影響を与えるのが“明・暗”や“朝食”の刺激です。朝食を食べると消化液が分泌され、胃や腸が活動を始めます。また、そしゃくは脳を刺激し、からだは活動モードへと切り替わっていきます。朝食で得られたエネルギーは、午前中の活動源となりますが、このうちブドウ糖は脳のエネルギー源として、脳の働きを活発にします。

朝ごはん！ 食べたかな？

食べると



元気に活動！



食べないと



体がだるい



集中力アップ



排便をうながす



イライラ・集中力ダウン



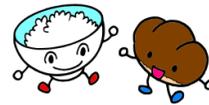
便秘

朝ごはんを食べよう



①～④がそろった食事をしてね！

①パワーの源：主食
ごはん・パン・めん類
・シリアルなど



②筋肉や血の源：主菜
目玉焼き・焼き魚
・ハムステーキなど



③体の調子を整える：副菜
野菜サラダ・お浸し
・果物など



④汁物/飲み物
みそ汁・スープ
・牛乳など



旬①【しらす干し】

鰯類の稚魚(しらす)を乾燥させたしらす干しは丸ごと食べられるため、鰯よりも栄養価が高いといえます。特に筋肉を正常に機能させるグループのカルシウム・ビタミンD・マグネシウムが豊富です。この3つは一緒に摂ると効果的なので、しらす干しはとても効率が良い食品といえます。また、アミノ酸スコア100の良質タンパク質も多く含まれています。クエン酸(レモン・梅干し)、酢酸(酢)といった有機酸にはカルシウムの吸収率を高める働きがあるので、梅干しと和えたり、酢醤油をかけて食べるのがお勧めです！

旬②【グリーンピース】

グリーンピースには三大栄養素であるタンパク質・糖質・脂質と、それらを促進するビタミンB1・B2・B6が含まれていて新陳代謝を盛んにします。ビタミンB群のコリンは肝臓に脂肪がたまりすぎないようにしたり、脳の記憶細胞に働きかけ、記憶力の低下を防ぎます。最近物忘れしやすくなったという人はグリーンピースを食べる機会を増やしてみても？！脂肪分はリノール酸・リノレン酸・オレイン酸などで、コレステロール値を下げ、動脈硬化・心臓病の予防に効果を発揮します。

作ってみよう！

すりおろし人参たっぷり元気印のパンケーキ。ちょっと苦手な人参もこれならきっと大丈夫！



たまにはこんな朝ごはん！“にんじんパンケーキ”

材料(2～3枚分)

小麦粉 1cup
B.P 小さじ1
砂糖 大さじ1
卵 1個
牛乳 1/2cup
人参 小1本
バターorサラダ油 適宜

作り方

① 粉類と砂糖を合わせたところに卵と牛乳を加えてよく混ぜ合わせる
② 生地が均一に混ざったら、すりおろした人参を加える
③ よく混ぜ合わせてバターかサラダ油をひいたフライパンで焼く(ホットプレートなら更に◎)