



平成26年 6月

食育通信

清水台幼稚園

シトシジメジメ、雨の多くなる6月になりました。湿度の高くなるこの時期は、バイキンが元気に活動します。給食もふくめた食事には、しっかり手を洗いましょう。石けんを使って、ツメの間・指のままたまでキチンと洗えたら、最後は清潔なタオルやハンカチで水けをしっかりとふきとりましょう。ホラホラせっかくきれいになった手で、クツなんか履きなおしてる人いませんか？

よくかんで食べていますか？

スパゲティ・ハンバーガー・コーンポタージュ・プリン etc. 子どもの好きな食べ物は、やわやわメニューのオンパレード。現代の食生活は“軟食時代”とよばれ、軟らかいものを好んで食べる傾向が強くなっています。その結果、「かまない子」「かめない子」が増加しています。

6月4日～10日は【歯の衛生週間】です。《かむ》ことを、一度見直してみましよう。



肥満予防



味覚の発達



言葉の発音



脳の発達

《よくかむ》効果 「ひみこのはがい〜ぜ」

弥生時代、邪馬台国を治めていた卑弥呼は、1日約4000回かんでいたとか。現代人は1日約620回という調査結果があります。



歯の病気予防



がん予防



胃腸快調



全力投球
(グツとかみしめて力を発揮)

6月の薬膳料理

- ・かにかまとオクラの天ぷら
- ・南瓜の甘煮
- ・豆腐と若布のみそ汁
- ・枝豆ごはん
- ・パイナップル

6月11日は入梅です。梅雨は「湿」の季節。中医学では湿気が体内に入り込むことで、さまざまな病気の要因になると考えます。例えば頭痛・関節の痛み・食欲不振・腹痛など。「湿」はとくに消化器系『脾』を弱めます。また、下に溜まりやすいため、足がむくんだり、気分が落ち込みやすくなってしまうことも。『脾』に「湿」が溜まらないように、健脾作用のある食材、利尿・利湿作用のある食材をとるようにしましょう。気の巡りをよくする食材と一緒にするとより効果的です。今回の献立ではく胃腸を丈夫にし、気を補う・利尿作用がある枝豆、く胃腸の機能を高め、気を補う南瓜、く体の熱を冷まし、余分なものの排泄を促す・利尿作用がある若布を使用します。



旬①【枝豆】



大豆の若さを未熟なうちに収穫したもので、大豆と同じくバランスのよいタンパク質に富んでいます。さらに大豆にはないビタミンB1・Cも豊富です。ビタミンB1は糖質からエネルギーをつくる時に必要なので、脳や体の栄養補給に役立ちます。また、エネルギー不足による気力低下やうつ症状も改善します。葉酸も多く、ビタミンCとの相乗効果で脳の活性化や集中力UPに効果的です。必須アミノ酸も豊富で、成長促進・筋肉組織の強化などの効果も期待できます。



旬②【かぼちゃ】



日本南瓜と西洋南瓜がありますが、現在は圧倒的に西洋南瓜の消費が多くなっています。ビタミンA・C・Eの含有量は野菜の中でもトップクラス。とくにEは果菜類ではNo.1です。このビタミンEが感染症に対する抵抗力をつけるので、カゼをひきやすい人は積極的に食べましょう。果肉が黄色いのはβ-カロテンが豊富に含まれているためです。β-カロテンは皮や「わた」の部分に果肉以上に含まれています。多少食べづらくても、皮やわたも一緒に調理しましょう！

作ってみよう！

かむかむメニュー！ “チヂミ風海鮮おやき”



材料(2人分)

- ニラ 1/4束
- 桜エビ 10g
- いか 20g
- あさりむき身 50g
- 卵 1/2個
- 水 100ml
- A)小麦粉 80g
- A)塩 小さじ1/2
- A)すりごま 小さじ2
- ごま油 大さじ1/2

作り方

- ① ニラは4cmくらいの長さに切る
- ② ボウルに卵を割り入れてほぐし、水を加えて混ぜる。この中にA)を入れてだまができないようによくかき混ぜ、①・桜エビ・いか・あさりを加えて混ぜる
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を半量入れて薄く広げ、フライ返しで押しつけながら中火でこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く
- ④ 食べやすく切り、醤油(大1)・酢(大1/2)・砂糖(小1/4)を合わせたタレをつける