



平成26年度 9月

食育通信

清水台幼稚園

長かった夏休みも終わり2学期です。スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋といろいろありますが、元気に毎日を過ごすためにはバランスのよい食事が大切です。秋はさわやかな実りの季節。暑さもやわらぎ、子どもたちの食欲もぐんと増します。来るべき冬に備えて体が脂肪をため込もうとします。秋にとれる魚には脂がのってて体をあたため、いも類は体のエネルギー源となります。果実や木の実も豊富ですね。収穫の喜びと秋の味覚を存分に味わいましょう。

旬を選んで食べよう！

ハウス栽培や流通の発達などにより、野菜や魚の「旬」の時期が忘れられ、1年中いつでも何でもすぐに食べられるようになりました。こうした状況は食生活を豊かにしている反面、季節感をなくし、味わう感覚を鈍くしてしまいます。冬の法蓮草には夏の法蓮草の3倍ものビタミンCが含まれているのをご存知ですか？旬の食材は1年中で最もおいしく、栄養価が高くなるだけでなく、人間がその季節に必要な栄養素もたっぷり含んでいます。秋は海の幸も山の幸もおいしい季節。今こそ「旬」の味わいを食卓に！

★【「旬」の効用】 旬の食材を食べるとなぜいいの？

タケノコ、イチゴ など

体の機能を活性化させる酵素が豊富に含まれています。冬に蓄積した毒素を体外に放出します。



スイカ、キュウリ、トマト など

暑さでほてった体を冷やし、日焼けした皮膚を回復させます。



春
夏
冬
秋

ミカン、リンゴ、ダイコン など

体を温める良質のタンパク質、脂肪、糖質を多く含む食材が寒さから体を守ります。



カキ、ブドウ、クリ など

糖質、ビタミン、ミネラルが豊富な成分を含み、夏バテを解消します。



9月の薬膳料理

- ・きのこごはん
- ・きのこ汁
- ・手作り春巻き
- ・エビと冬瓜の冷やし鉢
- ・100%グレープジュースゼリー

秋の澄んだ空気は気分を晴れやかにしてくれます。が、それは同時に空気が乾燥してくることを意味します。肌を乾燥させ、体の水分を減らす原因になり、木の葉が枯れて散ると同様の変化が人の体にも起こるんです。鼻・唇・肌がカサつきかゆくなる、髪がパサつく、から咳が出るなどの症状が出やすくなります。乾燥した空気の影響を一番受けやすいのは常に外気と接触している「肺」。肺は潤いを好む臓器で、酸素だけでなく、気・血・水を全身に巡らしています。体が枯葉化しないよう、肺経の食材<柿・梨・ブドウ・ユリ根・蓮根・銀杏・山芋・冬瓜・きくらげetc>や、気・血・水の流れを良くする食材<栗・里芋・椎茸・さつま芋・サナマ・タラetc>を積極的に摂りましょう。

旬①【秋刀魚】

秋のサンマは産卵のため脂がのっておいしく、「薬の魚」といわれるほど栄養価も高くなります。この脂にはDHA・EPAが豊富に含まれていて、脳細胞を活性化して学習能力を上げる効果・血管がつまる原因である血栓を溶かす作用があります。タンパク質も豊富で、筋肉や臓器の構成成分になります。ビタミンD・B群、タウリン、ナイアシン、ビタミンEなども含まれ、まさに栄養の宝庫です。ビタミンDはカルシウムの吸収率をよくするので子どもの骨や歯の発育を助けます。

旬②【椎茸】

しいたけのうまみ成分のひとつグルタミン酸はアミノ酸の一種で、新陳代謝を促進し、脳を活性化する効果をもっています。また、キノコ類にはビタミンDと食物繊維が多いのが特徴で、エルゴステリンという特有の成分が紫外線によってビタミンDに変化します。食物繊維もキノコ類特有のもので、β-グルカンと呼ばれる特殊な多糖体です。この成分は免疫機能を活性化し、体の抵抗力を高めます。お日さまに干した干しシイタケはビタミンDが8倍以上、食物繊維は12倍にもなっているんですよ(◎o◎)

作ってみよう！

材料(4~5人分)

作り方

敬老の日どうぞ☆ “お赤飯”

いつもあたたかく見守ってくれているじいじとばあばに「ありがとう！」

- もち米 2cup
- ※洗って1時間以上浸水する
- あずき 1/2cup
- 水 300cc
- 塩 小さじ1
- 黒ごま 適宜

- あずきと分量の水を鍋に入れ、ふたをしてやわらかくなるまで弱火で20~30分煮る
- あずきがやわらかくなったら、煮汁と豆に分け、煮汁に水を足して300ccにする
- もち米をザルに上げて水をきり、②の豆と煮汁と一緒に耐熱ボウルに入れる
- 塩を加えて軽く混ぜ、ラップをして8分電子レンジにかける。一度混ぜ、もう8分かけて10分蒸らす

