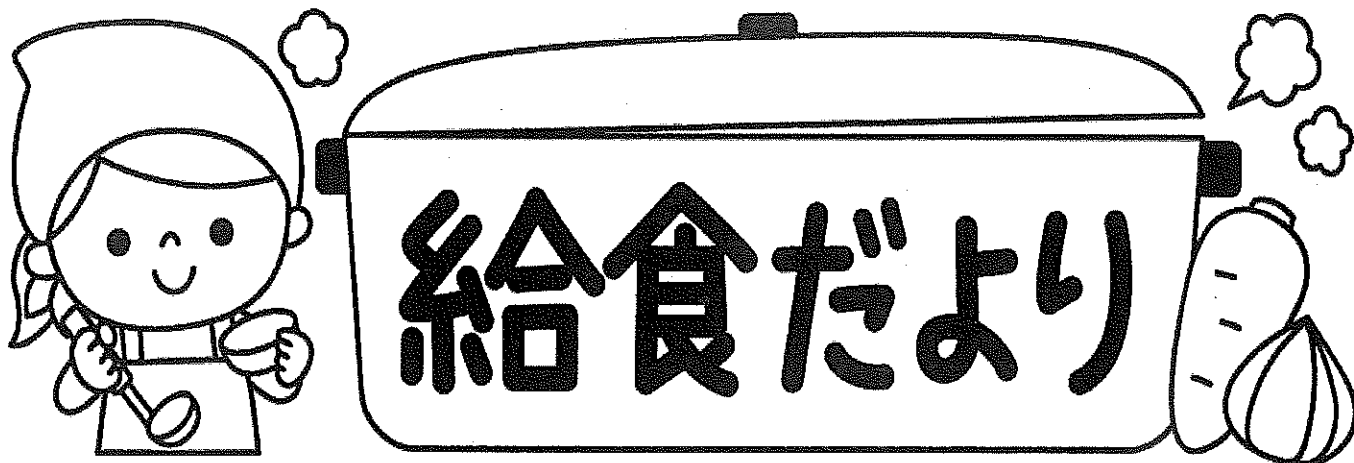




やしお子心保育園 11月の食育だより

秋も深まり、柿やブドウなど旬を迎える果物がたくさんあります。子ども達においしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は実に効能もさまざま。離乳期から食べられるものもあるので、上手に取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。



ヌルヌルが消化を助ける！

人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでももっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。

うれしい効能たっぷりの冬野菜

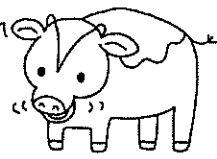
冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも身体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。

- ・ハクサイ→淡泊でほかの材料との調和が良く鍋にはなくてはならない野菜
- ・ホウレンソウ→鉄分が豊富
- ・ダイコン→冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

身体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

身体をあたためる食品→ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコン



～食べごよみ～ 赤飯

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般化になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果が3あると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くします。また、関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。

