

令和4年12月1日

保護者各位

12月 給食だより

文化保育園
園長 浅田祐起子

秋たけなわ、スポーツの秋、食欲の秋です。また、この時期は実りの秋でもあり、新米を始め栗、きのこ、さつまいも、柿、りんごなど、おいしい食べものが豊富に出回る季節でもあります。ご家庭でも秋の味覚を大いにお楽しみ下さい。

今月のテーマ

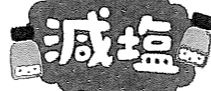
健康づくりは良い食生活から



私たちの健康をより良くする源は、何といても良い食生活にあります。体と心のどちらも健康で毎日を生き生きと過ごすために、また、長い年月をかけて知らないうちに忍び寄ってくる“生活習慣病”の危険を避けるためにも、良い食生活を実践しましょう。

① 塩分の摂りすぎに注意

食塩の成分であるナトリウムは、体内の水分の量を調節したり、心臓や筋肉の働きを助ける神経の働きをスムーズにするなど、大切な役割があります。しかし過剰に摂取すると高血圧など健康に悪い影響を及ぼすので、摂りすぎには注意しましょう。



② 肉・魚・卵・大豆製品を必ず1品

成長期の体づくりに欠かせない良質なたんぱく質が豊富です。毎食どれか1品を料理に取り入れましょう。



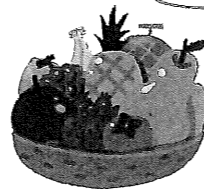
③ 野菜をたっぷり

野菜類は、体の調子を整えるビタミン、ミネラルに富むだけでなく、便通を整える働きがある食物繊維も豊富です。たっぷり摂りましょう。



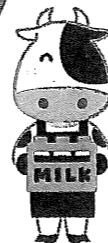
④ 果物も食べましょう

果物はビタミン類の大切な供給源です。食後のデザートとして、毎日適量を摂るよう心がけましょう。



⑤ 1日1杯の牛乳を

たんぱく質、ビタミン、ミネラルなどの栄養価が高く、手軽に摂れる理想的な飲み物です。水分補給や間食時に積極的に摂るようにしましょう。



旬の食材紹介

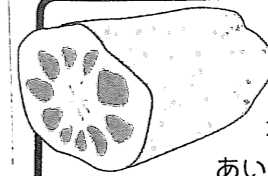
みつ葉

さわやかな香りを持ち、お吸い物や丼などの彩りとしてよく使われます。この香りは、クリプトネンなどの成分によるもので、リラックス作用や食欲を増進させる働きがあるといわれています。



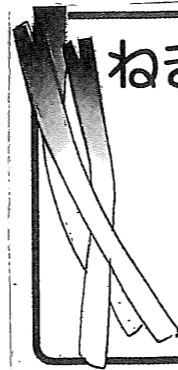
れんこん

ハスの肥大化した地下茎。日本では穴があいているので先が見通せる＝縁起のよい食材とされてきました。食物繊維が豊富でビタミンC、鉄が多く煮もの、天ぷら、酢のものなどに。



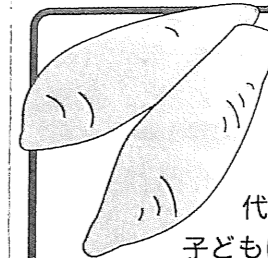
ねぎ

独特の刺激臭と辛味のある野菜。疲労回復、食欲増進、発汗作用や消化液の分泌などの効果から、古くからかぜの特効薬として用いられてきました。鍋もの、ぬた、炒めもの、汁ものなどに。



さつまいも

焼きいも・お菓子などにも大活躍のさつまいもは秋の味覚の代名詞。ホクホクと甘く子どもに人気があります。主成分のでんぷんはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。



旬の食材を使ったレシピをご紹介します

蓮コーンサラダ

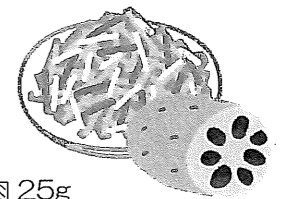
【材料4人分】

蓮根 100g、キャベツ 125g、人参 25g、胡瓜 25g、コーン缶詰 25g、鶏肉 25g

A (練り胡麻大匙 1、砂糖小匙 2、醤油小匙 2)

【手順】

- 蓮根は細切りにしてあく抜きする。キャベツ、人参を細切りにする。
- ①をそれぞれ電子レンジで加熱して柔らかくする。
- 胡瓜は細切りにして塩もみする。
- 鶏肉は小さく切り、火が通るまで鍋で湯がく。ザルに上げて水気を切る。
- ②③④とコーンをボールに入れ、Aを加えてよく混ぜ合わせれば、出来上がり！



蓮根のぬめり成分には、胃腸の粘膜を保護する作用があるといわれています。また、変色の原因となる「タンニン」はポリフェノールの一種で抗酸化作用があり、炎症を抑えたり血圧を下げる働きがあるといわれています。他にも、高血圧予防によいとされるカリウムや、便秘予防に効果的な食物繊維も含まれています。

