



食育だより



2020年

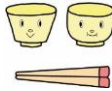


浜寺太陽幼稚園

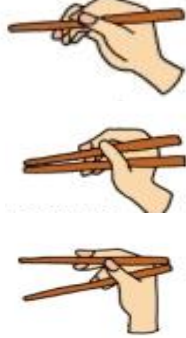
厳しい寒さが続いています。日は少しずつ長くなり、明るさを感じるようになってきました。暦の上では立春です。外では冷たい北風が吹いていますが、それでも木の枝の先には新芽がふくらんでいます。自然はいち早く春を感じとっているのですね。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り越えましょう。

～おはしは正しく使えていますか～

おはしの正しい持ち方



- ① 正しくえんぴつを持つようにはしを1本持つ。
- ② もう1本のはしを下にして親指の付根と薬指のさきでもはさむ。
- ③ 上のはしを1の字書くようにたてに動かす。
- ④ 上のはしだけを動かすように練習する。



間違ったおはしの使い方

■たたきはし



■ねぶりはし



■探りばし



■迷いはし



■よせばし



■つきはし



★薬膳料理のご紹介★

- ・シーフードフライ(イカ・エビ)
- ・花野菜の炒め物
- ・菜の花入りお吸い物
- ・ごはん
- ・ピーチヨーグルト

寒い冬が終わって、暖かい春がやってくる季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。体内の解毒のためには緑の濃い野菜が大切です。菜ばなの苦み成分は老廃物を排出してくれます。イカは血を養い体に潤いを与えます。いよかんは、咳を止めたり、風邪の解熱の効果があります。

食育クイズ

Q どうして節分に豆をまくの？

- ① 鬼に豆をあげて、なかよくするため。
- ② 鬼がわるいことをしないように、おいはらうため。
- ③ いい鬼を呼びため。

A ②

鬼(悪いこと)をおいはらい、福(良いこと)を家によぶために豆まきをします。豆まきをすることで、新しい季節・春をむかえる準備をします。節分が終わると、もうすぐ春です

今年の恵方は西南西です

旬の食材【イカ】

イカは低脂肪高たんぱくでタウリンを豊富に含み、亜鉛・ビタミンを含みます。

タウリン
生活習慣病予防



亜鉛
発育を促進して
味覚を正常に保つ

刺身以外にも、炒めもの、焼き物、フライ、煮物などに応用のきく食材です。火を通しすぎると固くなるので、余熱を利用し、皮は消化が良くないので、むいて使いましょう。今は『やりいか』が旬です。

ナイアシン
エネルギーの代謝を促進する

旬の食材【いよかん】

水分が多く、ビタミンCや酸味成分であるクエン酸も多く含まれ、整腸作用もあります。

ビタミンC
皮膚にうるおいをもたせ、免疫力を高め、風邪を予防する働きがある



クエン酸
疲労回復や筋肉痛の防止に役立つカルシウムなどの吸収を助けるため、じょうぶな骨づくりに効果的

ヨーグルトやバナナなどと一緒に牛乳を入れミックスジュースにすると、食べやすく更にカルシウムもとれます。

ペクチン(=食物繊維)
優れた整腸作用を発揮する

旬の食材【花野菜(カリフラワー・ブロッコリー)】

ビタミンC、カルシウム、鉄分を含みます。

ビタミンC
皮膚にうるおいをもたせ、免疫能力を高め、風邪を予防する働きがある



カルシウム
骨や歯を強くする心を安定させ、イライラを鎮める働きがある

鉄分
貧血の改善をする



茎の部分に栄養素が多いので、捨てずに野菜炒めなどに活用してみてください。