

5月食育だより



長期に大切な炭水化物

ごはん、パン、麺類などの穀類や、いも類、豆類、果物にも含まれる炭水化物は、エネルギー源になる糖質と、さまざまな生理機能がある食物繊維に分類されます。なかでも糖質は、消化・吸収に優れ、エネルギーとして利用されやすい栄養素です。特に、脳は糖質しかエネルギーになりません。成長期の子どもにとって、とても重要な栄養素。主食である穀類などを中心に、毎食規則正しくとるようにしましょう。



そらまめがおいしい季節です

さやが空に向かって実るそらまめは、春が旬の野菜です。たんぱく質が豊富で、塩分を排泄するカリウムが多く含まれています。消化を助けるビタミンB群や、かぜ予防にも効果のあるビタミンCも含まれ、さらに、ミネラルも豊富で栄養満点です。人気の絵本などで子どもたちにもなじみのあるそらまめ。塩ゆでしたり、さやごと焼いてまめをそのまま食べたり、天ぷらや炒め物、スープなどいろいろな料理に使用できます。



かしわ餅とちまき

端午の節句は、中国から伝わった風習です。いっしょに伝来した「ちまき」は、忠誠心の象徴で、忠実で正直な子に育つようにという願いが込められています。一方、日本でも「かしわ餅」を食べる風習があります。昔からかしわの木に神が宿っているといわれ、また、新芽が出ないと古い葉が落ちないため、家系が途絶えないという子孫繁栄の意味が込められているそうです。どちらも、子どもの健やかな成長を祈ったものなのですね。



朝ごはんのパワー

元気な子どもたちを支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで、一日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に、朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源です。肉や魚のたんぱく質も大切で、卵や大豆に含まれるレシチンは脳の形成に関わります。ごはんに納豆、みそ汁などは、朝ごはんにぴったりですね。



バターとマーガリンはどう違うの？

パンに塗ったり料理にコクを加えたりと用途が似ているバターとマーガリン。では、なにが違うのでしょうか。大きく違うところは原材料です。バターは牛乳の脂肪分で、とりすぎるとコレステロール値が上がります。マーガリンは植物油が原料で、近年では、油脂を加工するとき生じるトランス脂肪酸が悪玉コレステロールを増やし、心臓病などの要因になるともいわれています。どちらもとりすぎに注意したいものですね。



お弁当は中身が冷めてから

子どもたちが心待ちにしているお弁当だからこそ、おいしく安全に作りたいですね。お弁当は、調理してから食べるまで時間が長く、菌が繁殖しやすい環境です。しっかり手洗いをして清潔に調理し、十分な加熱をしましょう。細菌は、高温多湿を好みます。できあがって温かいうちに蓋をすると、温度が下がりにくく、また、水蒸気が閉じ込められて細菌が増えてしまいます。中身を十分に冷ましてから蓋をするようにしましょう。

