

たのしくたべようニュース



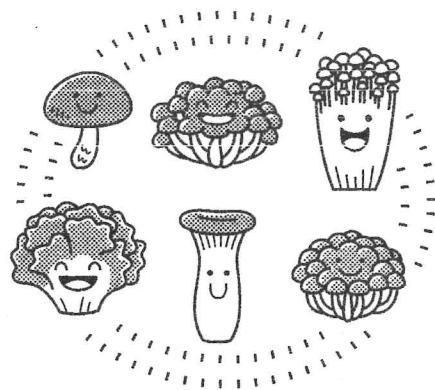
いろいろなきのこのこを 食べましょう

多くのきのこは秋頃が旬ですが、今は栽培技術もすすみ、1年中出回っています。おいしいきのこを食卓に登場させましょう。

きのこの栄養は？

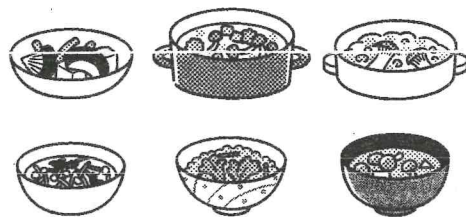
きのこは、ビタミン類が豊富です。歯や骨の形成に欠かせないビタミンDのほか、ビタミンB₁、ビタミンB₂などが、多く含まれています。

また、低エネルギーで、食物繊維が豊富です。腸内環境をととのえ、便秘の解消に役立ちます。



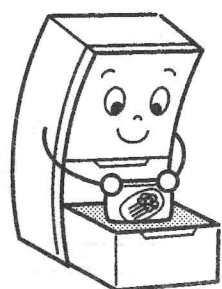
いろいろな料理で食材に関心を向けましょう

きのこは、煮物やシチュー、グラタン、スープ、炊き込みごはん、みそ汁など、いろいろな料理に使えます。食事の前に「料理の中にどんなきのこが入っているのかな」とか、「きのこはおなかの中をお掃除してくれるよ」などと、子どもに問いかけて食材に関心を向け、楽しく食事をしましょう。

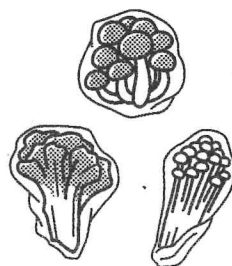


便利！ うまみがアップ！

きのこの冷凍保存



きのこを冷凍保存して調理すると、きのこのうまみのもとであるグアニル酸やアスパラギン酸などの成分が増えます。冷凍する時は、根元を除いて切ったり、ほぐしたりして1回分ずつラップフィルムで包み、保存袋に入れましょう。調理には凍ったまま使しましょう。



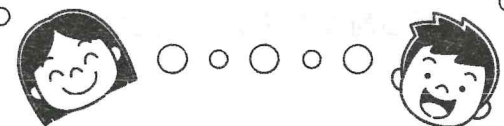
一緒に食事づくりをしてみませんか？



子どもたちが自ら調理して、食べる体験は、子どもたちの食欲や主体性を育むことにつながります。安全面や衛生面に配慮をしながら、子どもたちができることを増やせるように、興味や関心に応じてチャレンジさせてみてはいかがでしょうか。

幼児期の肥満予防のポイント

肥満を予防するためには、しっかりかめる習慣や、早起きをして朝食をきちんととる習慣を身につけることを心がけましょう。また、太りやすい食行動の中には、何かを口に入れていたい、イライラすると食べたくなるなど、気持ちを癒やすために食べることもあります。食べ物以外で気分を発散させることも大切です。



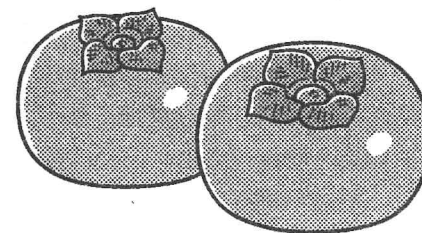
どんな行事？ ハロウィーン

ハロウィーンは本来、ケルト民族の収穫感謝祭がキリスト教に取り入れられたものとされています。ケルト民族は10月31日を1年の終わりとして、その夜に死者の霊が訪れ、精霊や魔女が出てくると信じていました。人々は、身を守るために仮面をかぶり、魔よけのたき火をしていたといわれます。



おいしい旬の食べ物

かき



ビタミンCはみかんの2倍以上

柿は、秋が旬の果物です。甘柿100g当たりのビタミンC量は70mg、みかんは32mgなので、2倍以上もビタミンCが含まれていることがわかります。

ビタミンCは、コラーゲンを合成して血管や皮膚を健康に保つ働きがあります。柿を食べてビタミンCをとりましょう。

参考文献：『日本食品標準成分表2015年版(七訂)』文部科学省 科学技術・学術審議会 資源調査分科会
「その調理、9割の栄養捨ててます!」東京慈恵会医科大学附属病院 栄養部監修 世界文化社刊