

# 食育たより

発行：塾理客保育園 浦添市塾理客2-18-27  
TEL：098-877-3442  
園長：比嘉富子 担当：さくら組  
平成27年6月4日発行 第2号

ジメジメとした梅雨の季節をむかえました。梅雨は特に食品が傷みやすい時期なので、ご家庭で食中毒が発生する可能性もあります。その防衛策として、手洗いを徹底していきましょう。園でも食事前の手洗いを行っています。ご家庭でも手洗いの仕方を見つけてあげて下さいね。爪の中まで清潔が好ましいですね。

## いちばん簡単でいちばん大切こそ

先日、5月31日に沖縄県立博物館にて幕内秀夫先生による「子どもの食事」についての講演会が開れました。講演会の中で、先生から6つの提案がありましたので紹介させていただきます。

1. **しっかい外遊びさせましょう**  
「空腹」は最大のごちそうです。しっかい遊んだ子どもは、胃袋で食べるのであっさりした食事でも満足します。しっかい遊ばないと「目」で食べるようになり、手の込んだ料理でないと満足しなくなつてきます。きちんと遊ばせるだけで食事はかなり良くなります。健全な食生活を教えてくれる自然に感謝ですね。

### 2. 子どものための食事は作らない

お子さんだけの食事を作ることをやめましょう。大人の食事では食べられない料理があるかもしれませんが、それは、大概子どもが食べる必要のない料理です。子どもの喜ぶものを考えると、必ず砂糖と油脂類だらけの「お子様ランチ」に近づぐだけです。

### 3. 子どもの飲み物は水、麦茶、ほうじ茶

成長期の子どもは代謝が激しい（水分の入れ替えが大きい）ため水分欲求が大きいのが特徴です。したがって、飲み物の選択はもっとも大切になります。飲み物は水分を補給するためのものであって熱量（カロリー）をとるものではありません。飲み物で熱量を取ってしまうと、きちんとした食事をしなくなってしまうます。飲み物は熱量のない水、麦茶、ほうじ茶が好ましいです。

### 4. 朝ごはんをしっかい食べさせる

朝食は基本的に「ごはんと味噌汁」を食べさせましょう。副食としては納豆、佃煮、梅干し、ふりかけ等の常備食や旬の野菜を使った料理を利用しましょう。ただし、パンは大量の砂糖を使用しているのでお菓子をたべさせているようなものです。常食は好ましくありません。

### 5. 子どものおやつは食事

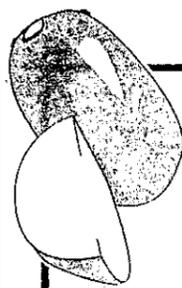
子どものおやつは、4回目の食事です。ただし、4回も食事を作るのは大変ですから簡単な食事と考えましょう。おにぎりやのり巻きがベスト。あるいは、うどん、とうもろこし、さつまいも、せんべいなど「穀類」「芋類」を中心に行きましょう。砂糖の入ったお菓子や油脂類の多いお菓子は極力控えたいものです。スナック菓子は買わないようにしましょう。

### 6. カタカナ主食は控えて

焼きそば、お好み焼きなど「油型」の主食は週に2回までにして下さい。パンやピザ、スナゲッツアイなどのカタカナ主食は副食との組み合わせも悪くなつてしまいます。

## 冬瓜

爽やかな味わいが特徴で、夏バテした体にはうれしい食材。利尿効果、むくみ取り、熱を下げる効果もあります。スープや煮物、あんかけに。味が淡泊なので旨味のある食材と組み合わせ、せて、...



## ピーマン

ビタミン類が豊富で美容に気をつけたい人に最適。疲労回復効果が高く整腸作用もあります。サラダ、フリネ、炒め物、肉詰めなどに。完熟すると赤ピーマンになり、甘みが増して食べやすくなります。



## かつお

良質のタンパク質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。香から初夏にかけて旬のかつお、塩焼きや煮物、刺身、たたきなどで味わって、...



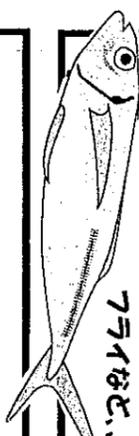
## なす

体を冷やす効果があるので夏にぴったりの食材です。アケガのあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎます。焼きなす、田楽、炒め物、揚げ物、漬物などに、...



## あじ

脂肪分が多いですが、カルシウムやDHA、EPAを豊富に含みます。全体的に色が鮮やかで、えらが紅色、ピンとひれが張っているものが新鮮。塩焼き、刺身、たたき、干物、フライなど、...



## うなぎ

夏の土用の丑の日にうなぎを食べる風習があるように、ビタミンAが非常に豊富で夏バテ予防にぴったりです。蒲焼きや白焼きには身がふっくらとしているものが美味です。う巻きやお吸い物にも、...



### \* ~旬のアジ~ 南蛮漬けししび\*

- ~材料~
- ・あじ 2尾
  - ・トマト 1個
  - ・きゅうり 1本
  - ・しょうゆ 50cc
  - ・酢 70cc
  - ・砂糖 小さじ2
  - ・ごま油 少々
  - ・塩 少々
  - ・片栗粉 少々
  - ・油 適量

#### ~作り方~

1. きゅうりは千切り、トマトはいちょう切りにして醤油酢、砂糖、ごま油を混ぜます。
2. あじに塩で下味をつけます。片面でOKです。
3. 片栗粉をつけて揚げる。揚げ焼きでも大丈夫です。あまじ揚げすぎないようにしましょう。
4. 油をきってからお皿にとり、1で作ったタレをかけます。
5. 30分程つけると完成です。

※あじは骨を取り、タレは30分前に作って置いておくこと、酸っぱすぎないように

図解 大概をのり提供