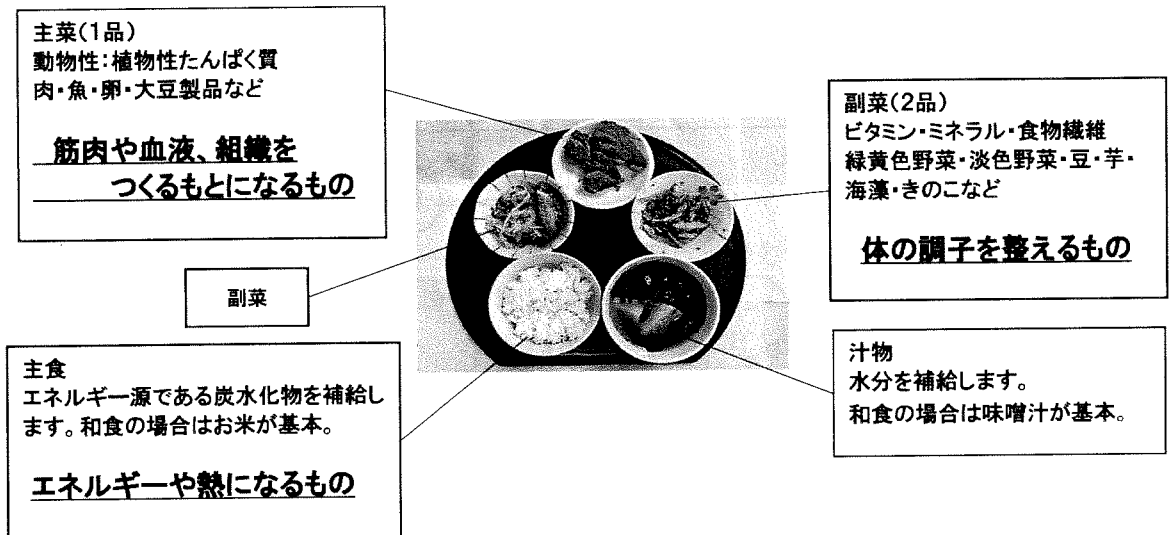




食育だより

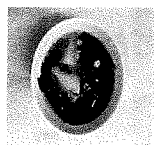
令和5年6月発行
 勢理客こども園
 園長:比嘉 裕
 担当:厨房

梅雨の季節がやってきました。寒暖差が激しくなるこの季節は、体調を崩しがちです。じめじめと湿度が上がってくるので食中毒などの細菌が増殖しやすい季節でもあります。体調、衛生面には十分に気を配りましょう。今月は「和食の特性」について少し考えてみたいと思います。



和食の基本と言われる「一汁三菜」。
 日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜(おかず)」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよくとることができます。
 毎食必ず一汁三菜だと負担に感じるかもしれませんが、できる範囲で一日のうち2食は野菜をきちんと摂れる献立が理想的です。
 また、朝ごはんは一日の元気の源です。朝ごはんを食べることでエネルギーや栄養素が補給され、五感も刺激されて、体や脳が目覚めます。朝ごはんはしっかり食べて一日を活発にすごせるように工夫してみましょう!!!

味噌汁についてワンポイント!!
 古くから言い伝えられる「味噌は医者いらず」ということわざがあるように、味噌の効能に注目です!
 ①食物繊維が豊富で便通をスムーズにしてくれる。
 ②血糖値や血圧の上昇抑制効果。
 ③免疫力の低下・動脈硬化の予防効果。



もう一言！

味噌汁はただの汁物ではなく、具沢山で食べ応えのあるものにするをおすすめします。野菜と肉・魚・大豆製品などのたんぱく源を組み合わせれば、食事全体の栄養バランスがアップ。ボリューム的にも栄養的にも一つの立派な副菜になるので、おかずを一品用意する手間も減ります。「飲む味噌汁」から「食べる味噌汁」を目指して、出汁・味噌・具材の組み合わせを楽しみながら、ぜひ朝ごはんに取り入れてはいかがでしょうか。

食中毒を予防するためには・・・

つけない



増やさない



やっつける



気温と湿度が高くなると、細菌による食中毒が増えます。予防するためには、原因となる細菌を「つけない」(手を洗うなど)、「増やさない」(低温で保存するなど)、「やっつける」(中心部までしっかり加熱するなど)が大切です。特に子どもは、食中毒になると症状が重くなりやすいので、肉や魚の生焼けや、食品の保存には十分な注意が必要です。

つくってみませんか？梅シロップ



【材料】梅1kg、オリゴ糖 1kg

【作り方】

- ①梅を洗ってへたを取り、水気をふいてフォークや爪楊枝で梅に穴をあけます。
- ②密封容器を熱湯orアルコールで消毒する。
- ③密封容器に①の梅とオリゴ糖をいれます。
- ④初めは梅は上に浮かんでいますが、1か月後くらいに梅が沈んできたら飲み頃です。よく混ぜて、水を入れて薄めて飲みましょう。

※酢を1ℓ 足すと梅酢にもアレンジできますよ！夏にぴったりです！！

桃みたいな香りがするよ～！
つるつるしてきれいだね～！

