



上野間小食育だより

もいもい



好ききらいなく食べよう！

「バランスよく食べよう」とよく言われます。

バランスのよい食事をするということは、なるべく好ききらいせず、いろいろな食べ物を食べることなのですが、その理由をわかりやすく伝えるにはどうしたらよいかと考えてみました。

ある野菜の本に、それぞれの野菜のもつ特徴的な働きが大きく書かれていました。
(丸で囲んだ部分)

例えば、この3つの野菜は同じ緑黄色野菜の仲間ですが、それぞれが違う成分を含んでいます。

同じ野菜の仲間でも、違う働きがあるように、食べ物にはそれぞれ違う栄養が含まれています。

トマト
リコピンの強い抗酸化作用はガン予防にも

こまつな
カロテン、カルシウムがたっぷり

オクラ
ムチン、ペクチンのネバネバパワーで免疫力アップ

小松菜と厚揚げの漬物

桃太郎

Data
注目の栄養成分
β-カロテン、ビタミンC、ビタミンE、ビタミンK、ビタミンPP、ビタミンB6、ビタミンB12、鉄、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、銅、マンガン、セレン、ヨウ素、カリウム、ナトリウム、リン、炭水化物、たんぱく質、脂質、食物繊維、水分

高橋書店
「からだにうれしい野菜の便利帳」より

いろいろな食べ物を食べることで体にさまざまな栄養を取り込むことができ、バランスが整っていくので、好ききらいはしない方が体によいのです。特に野菜には免疫力を高める成分がたくさん含まれています。いろいろな野菜が食べられるようになってもらいたいと思います。

誰にも苦手な食べ物があるのは仕方ないことですが、好ききらいはない方が、食の幅が広がり、食事を楽しむことができます。苦手な食べ物が多いお子さんには、無理のない程度に、少しずつ食べられるものが増えるよう、ご家庭でもお声かけをお願いします。

夏こそ野菜を食べましょう！

夏に採れる野菜と言えば、トマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、ピーマン、とうもろこし・・・などがあります。色が鮮やかで、元気になれるパワーをもらえます。夏野菜には水分を多く含んでいるものが多く、体のほてりを冷ましてくれます。自然は私たちの健康を助けてくれている気がします。

1日に食べるとよい野菜の量は350gです。これは、両手に山盛り1杯の量になります。生野菜で食べるのは大変ですが、スープやカレーに入れたり、炒めてケチャップや焼き肉のたれで味を付けるとおいしくたくさん食べられます。夏休みにはぜひ、たくさんの野菜を食べて元気に過ごしましょう！



夏休みも元気に過ごそう！

長いお休みが続くと、生活リズムが崩れ、食事でも不規則になりがちです。食事をしっかり摂らないと夏ばての原因にもなります。元気な毎日を過ごすために、食事を含めた規則正しい生活をしましょう。

| | | | |
|---|---|---|---|
| <p>朝食をとろう</p>  <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p> | <p>早寝や早起きをしよう</p>  <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p> | <p>冷たいものとりすぎに気をつけよう</p>  <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p> | <p>栄養バランスのよい食事をとろう</p>  <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p> |
|---|---|---|---|

NEWS!

人工甘味料に気を付けて!!



「カロリーゼロ」「糖質オフ」と表示のある飲み物やお菓子などがあります。そのような食品には砂糖の代わりに砂糖の20倍の甘さがある人工甘味料（アスパルテーム、アセスルファムK、スクラロースなど）が使われています。

先日、WHOは、「アスパルテームにヒトに対する発がん性がある可能性がある」と公表しました。「一般的な使用量では安全性に大きな懸念はない」とも示していますが、まだ研究段階で絶対に安全かどうかは不確実です。

子どもたちが将来にわたって健康な生活を送れるよう、周りの大人が安全な食べ物を見極めてあげたいですね。

野菜を使った簡単料理



とうもろこしご飯

【材料4人分】

- 米・・・・・・・・・・2合
- とうもろこし・・・・1本
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2

【作り方】

1. 米を洗い、30分ほど給水させる。
2. とうもろこしは包丁で、身をそぎ切りにする。
3. 炊飯釜に米と塩を入れて軽く混ぜる。
4. 3にとうもろこしの身と芯を入れて炊飯する。

にんじんとオレンジのサラダ

【材料4人分】

- にんじん・・・・・・・・1本
- オレンジ・・・・・・・・1個

- A {
- レモン汁・・・・・・・・大さじ1
 - 酢・・・・・・・・・・大さじ3
 - サラダ油・・・・・・・・大さじ4
 - 粒マスタード・・・・小さじ1/2
 - 塩・・・・・・・・・・小さじ1/2
 - こしょう・・・・・・少々

【作り方】

1. にんじんは細いせん切りにする。
2. オレンジは皮をむき、身だけを取り出して一口大に切る。手でちぎってもよい。
3. Aを合わせてドレッシングを作る。
4. 3に、1と2を入れて漬け込み、30分ほど置いてできあがり。