

食育だより

ピノキオ幼児舎



平成29年度1月



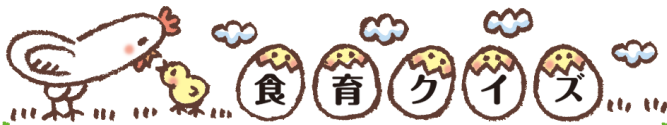
朝の冷たい空気と共に、新年の始まりは身も心も引き締まりますね。今年度も残り少なくなり、子どもたちもなんだかたくましくなったように感じられます。年末年始の行事をたっぷり楽しんだあとは、少しずついつもの生活リズムに戻しながら胃腸の調子も整えていきましょう！

1年の始めにお節料理を



お節料理には、不老長寿、子孫繁栄、五穀豊穡など、年始を迎えるにあたり様々な願いが込められています。中でももっとも重要なのが、黒豆、数の子、

田作りの三種で、「祝い肴ざかな三種」「三つ肴」などと呼ばれています。そのほかの料理も含め、料理の一つひとつに違った意味あいがあるので、子どもと一緒に調べてみてはいかがでしょうか。おせちの絵本などを読むのもいいですね。



Q お節で「豊かに暮らせるように」という意味がある食べものは？

①黒豆 ②栗きんとん ③かまぼこ

A 正解は②。きんとんは漢字で「金団」と書かれ、料理のあざやかな色は黄金色に輝く財宝にたとえられています。栗は豊作や勝利を祈願する縁起物で、豊かな1年を願います。



おかゆを食べて 体調を整えましょう！

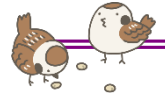


年末年始にはごちそうがたくさん。胃の調子を整えるためや厄除けのために、1月7日（人日の節句）には「セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ」の七草を入れる「七草粥」を食べます。



また、15日の「小正月」にも、おかゆをいただきます。このおかゆには、あずきを入れる地方が多いとされています。あずきの赤には邪気払いの効果があるとされています。

豆を食べて健康的な食生活



日本の食文化を代表する食材のひとつである豆。小さな豆には、私たちの体に必要な栄養素がたくさん含まれています。お正月の黒豆などのように、行事の時だけでなく、毎日の食事に豆を取り入れて、健康的な食生活を送りましょう。

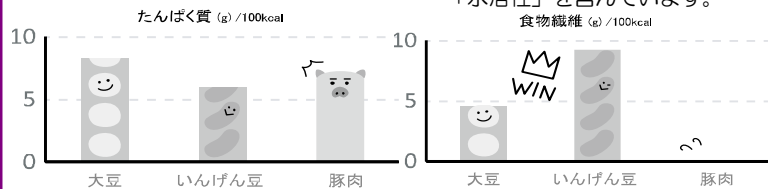
★豆を2つに分類すると？



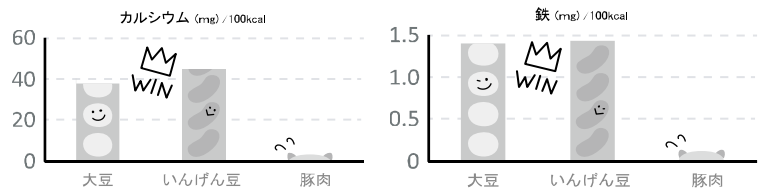
★子どもに必要な栄養素がたっぷり！！

・たんぱく質が豊富
豆は、肉に匹敵するほどのたんぱく質を含んでいます。

・食物繊維が豊富。
便通効果のある「不溶性」と生活習慣病予防に効果のある「水溶性」を含んでいます。



・ミネラルが豊富
豆は、骨や歯の形成に必要なカルシウム、赤血球をつくる鉄を含んでいます。



*100kcal相当・蒸し大豆50g、ゆでいんげん豆70g、豚ロース肉38g

★豆の健康的な食べ方

いつもの肉に豆を置き換えてヘルシーに！
肉を豆に置き換えると、とり過ぎの心配がある脂質を減らし不足しがちな食物繊維やミネラルを補うことができます。
柔らかく火が通った豆は、スープ・サラダ・和え物・炒め物・煮込み・かき揚げなどいろいろな料理に入られます！
加工豆を利用して手軽に試してみてくださいね♪
加工豆は高温の水蒸気で蒸した「蒸し豆」を選ぶと栄養成分の流出が少なく、ふんわりした食感なので子ども向きです。