

# 食育だより

ピノキオ幼児舎



2021年度9月



朝晩は涼しい風が感じられるようになり、過ごしやすくなりました。食卓にも秋の味覚が少しずつ登場しますね。日中はまだまだ暑い日が続きますので、残暑に負けないように楽しく食べて元気に過ごしましょう。



いろんな国の「おいしい」を集めてみよう！

第3回目は - フランス -



## セボン (Sébon)



同じセボンでも、「セボン(↑)」と語尾のアクセントをあげると「おいしい？」と尋ねる形になります。アクセントで使い分けるところ、日本語と似ていますね！



子どもと一緒に食べものクイズ



### Q きのは野菜？

**A** きのは野菜コーナーの一角に並んでいますが、野菜ではなく「菌類」。菌糸という細い糸状のものが集まってできている、菌 100%の唯一の食べ物です。



ちなみに「菌」は訓読みで「きのこ」と読みます。

ご存じですか？

## 質の良い睡眠と食事の関係

心身が一番発達する乳幼時期。十分な睡眠時間を確保し、睡眠の質を高めることは、大人になってからの健康状態にも深く関係してきます。皆さんは十分な睡眠が取れていますか。

夜になると体温を下げて自然な眠りにいざなうホルモンに「メラトニン」があります。メラトニンは睡眠の他に、疲れを取ったり、病気の予防や老化防止にも効果を発揮します。1～5歳はメラトニンシャワーといわれるぐらい、一生で一番メラトニンが分泌されます。夜暗くなると出てくるので、夜更かしをして夜に光を浴びる時間が増えるとメラトニンの分泌が抑えられ、メラトニンシャワーを浴び損ね、質の良い睡眠が取れないだけでなく、疲れを取ることも難しくなってしまいます。

この睡眠に大きく関係しているメラトニンは、「セロトニン」という脳内物質から合成され、セロトニンは「トリプトファン」というアミノ酸から作られています。このうち、食事に関係してくるのがトリプトファンです。トリプトファンは、アミノ酸の中でも体内で合成できないアミノ酸のため、食事から意識的に取り入れる必要があります。

トリプトファンを多く含む食品として、たんぱく質を多く含む大豆、魚介類、肉類がありますが、おすすめ食品はバナナです！メラトニンの素になるセロトニンは、トリプトファンだけでは作ることができず、ビタミン B<sub>6</sub>が必要となります。

バナナは、トリプトファンの量自体は多くありませんがビタミン B<sub>6</sub>も含んでいることから、疲労回復や良質な睡眠を得るためにおすすめの食品です。

寝苦しい夏が終わり、眠りやすくなるこの時期に今一度、睡眠について考えてみてください。

## 中秋の名月

1年で最も月が美しく見える「中秋の名月」を觀賞するお月見は、農作物の豊作祈願や収穫への感謝を表す行事です。米粉で作ったお団子を月に見立てお供えます。



また、この日は芋の収穫を祝う「芋名月」とも言われ、里芋料理の「きぬかつぎ」もお供えます。ちなみに十五夜の日は年によって変わり、今年は9月21日です。

簡単！「きぬかつぎ」を作ってみよう♪

きぬかつぎとは、里芋を皮のまま茹でるか蒸して仕上げに皮をちょっとだけくりと剥く料理です。

皮を剥きやすくするために、里芋の半分くらいの所へ包丁でくりと切り込みをいれ、加熱していきます。やけどに注意しながら、温かいうちに皮を剥いて、好みのトッピングをして完成です！

見た目もコロンとしてかわいらしいきぬかつぎ。ぜひお試しください♪

