



食育だより



2019年



新高山めぐみ幼稚園

6月に入り、気温も高くなってきました。高い湿度と気温のために食品が傷みやすくなる時期です。衛生面には十分に注意して、食中毒を予防しましょう。

★元気な体で食中毒を予防しよう★

★食事前に、必ず手洗いしましょう★

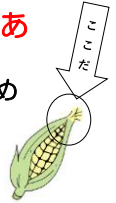
手をきれいに洗いましょう



食育クイズ

Q どうもろこしのヒゲは何のためにあるのでしょうか？

- ① 鳥に食べられないように粒を守るため
- ② 水分が失われないようにするため
- ③ 受粉の際、花粉を受け止めるため



A 答えは③ 受粉の際、花粉を受け止めるためです。ヒゲのような糸は、絹糸（けんし）と呼ばれるもので、めしべの一部分です。上から落ちてくる花粉を受け止めるため、糸を伸ばします。

どうもろこしも、6月が旬だよ！



★わき役だけどスーパー★

にんにくと生姜は、どちらも料理の中で少量しか使われませんが、優れた栄養成分が特徴です。共に発汗作用や抗菌作用があるため病気を予防すると言われる素晴らしい食品なのです。



☆6月の薬膳料理☆

- スズキの鍋照り焼き • 三色ナムル
- 茄子と油揚げのみそ汁 • さくらんぼ
- 自分でムキムキ！！枝豆ごはん

6月と言えば梅雨。食欲が落ちたり、むくみが出たり、なんだかすっきりしない。。そんな、なんとなくの不調が出やすい季節です。スズキは、湿の排出を促します。旬の食材のさくらんぼは、湿やむくみを取り、疲れやすさを解消します。

旬の食材【スズキ】

スズキは、低脂肪・高たんぱくの白身魚で、セイゴ(20cm前後)→フッコ(20-60cm)→スズキ(60cm以上)と名前が変化する出世魚です。

ビタミンA

粘膜を強くしたり、免疫機能を調整する効果がある

ビタミンD

カルシウムの吸収率を良くし、子どもの骨や歯の発達を助ける

スズキは、少しくせのある香りがします。そのため、薬味やスパイスを使うと良いでしょう。煮付けは濃いめの味付けにしたり、揚げ物やあんかけにすると香りを気にすることなく食べられると思います。

旬の食材【枝豆】

枝豆は、たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富です。

ビタミンB1

糖質を体を動かすエネルギーに変え、疲労を早く回復させる働き

ビタミンC

皮膚や粘膜を守り、免疫能力を高め、風邪を予防する働きがある、肌荒れにも効く

カリウム

利尿作用があるため、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的

食物繊維

便秘の解消

小松菜よりも多く含む

鉄

貧血の改善をする

新鮮なうちにかために塩茹でし、冷凍しておくといつでも使えて便利です。

旬の食材【さくらんぼ】

さくらんぼは、糖質・カリウム・カロテンを多く含みます。鉄分は、果物の中での含有量がトップクラスです。

カロテン

免疫機能を高め、全身の皮膚や粘膜（鼻の粘膜など）を健康に保つ

鉄

貧血の改善をする

カリウム

利尿作用がある

