



食育だより



2020年

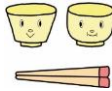


厳しい寒さが続いています。日は少しずつ長くなり、明るさを感じるようになってきました。暦の上では立春です。外では冷たい北風が吹いていますが、それでも木の枝の先には新芽がふくらんでいます。自然はいち早く春を感じとっているのですね。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り越えましょう。

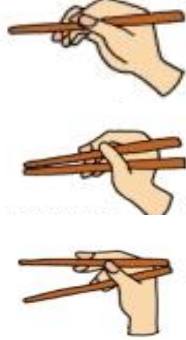
新高山めぐみ幼稚園

～おはしは正しく使えていますか～

おはしの正しい持ち方



- ① 正しくえんぴつを持つようにはしを1本持つ。
- ② もう1本のはしを下にして親指の付根と薬指のさきでもはさむ。
- ③ 上のはしを1の字書くようにたてに動かす。
- ④ 上のはしだけを動かすように練習する。



間違ったおはしの使い方

■たたきはし



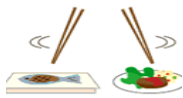
■ねぶりはし



■探りばし



■迷いはし



■よせばし



■つきはし



★薬膳料理のご紹介★

- ・シーフードフライ(イカ・エビ)
- ・花野菜の炒め物
- ・菜の花入りお吸い物
- ・ごはん
- ・いよかん



寒い冬が終わって、暖かい春がやってくる季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。体内の解毒のためには緑の濃い野菜が大切です。菜ばなの苦み成分は老廃物を排出してくれます。イカは血を養い体に潤いを与えます。いよかんは、咳を止めたり、風邪の解熱の効果があります。

食育クイズ

Q どうして節分に豆をまくの？

- ① 鬼に豆をあげて、なかよくするため。
- ② 鬼がわるいことをしないように、おいはらうため。
- ③ いい鬼を呼びため。



A ②

鬼(悪いこと)をおいはらい、福(良いこと)を家によぶために豆まきをします。豆まきをすることで、新しい季節・春をむかえる準備をします。節分が終わると、もうすぐ春です

今年の恵方は西南西です



旬の食材【イカ】

イカは低脂肪高たんぱくでタウリンを豊富に含み、亜鉛・ビタミンを含みます。

タウリン
生活習慣病予防



亜鉛
発育を促進して
味覚を正常に保つ

刺身以外にも、炒めもの、焼き物、フライ、煮物などに応用のきく食材です。火を通しすぎると固くなるので、余熱を利用して、皮は消化が良くないので、むいて使いましょう。今は『やりいか』が旬です。

ナイアシン
エネルギーの代謝を促進する

旬の食材【いよかん】

水分が多く、ビタミンCや酸味成分であるクエン酸も多く含まれ、整腸作用もあります。

ビタミンC
皮膚にうるおいを
もたせ、免疫力を高め、
風邪を予防する
働きがある



クエン酸
疲労回復や筋肉痛の防止に役立つ
カルシウムなどの吸収を助けるため、
じょうぶな骨づくりに効果的

ヨーグルトやバナナなどと一緒に牛乳を入れミックスジュースにすると、食べやすく更にカルシウムもとれます。

ペクチン(=食物繊維)
優れた整腸作用を発揮する

旬の食材【花野菜(カリフラワー・ブロッコリー)】

ビタミンC、カルシウム、鉄分を含みます。

ビタミンC
皮膚にうるおいをもち、免疫能力
を高め、風邪を予防する働きがある



カルシウム
骨や歯を強くする
心を安定させ、イライラを
鎮める働きがある

鉄分
貧血の改善をする



茎の部分に栄養素が多いので、捨てずに野菜炒めなどに活用してみてください。