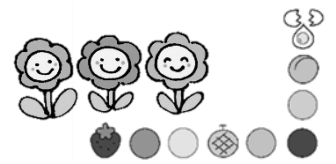




給食だより



今年度最後の食育ひろばとなりました。この1年間で、嫌いな物が食べられるようになったり、新たに食べられるものが増えたり、こどもたちの食事に大きな変化が見られたのではないのでしょうか。今回は、からだの成長のために大切な「バランスの良い食事」についてのキーワードがテーマです。

● バランスの良い食事のキーワード:まごわ(は)やさしい ●

<p>ま</p> <p>まめ (豆類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・豆腐 ・味噌 ・大豆 <p>など</p> <p>たんぱく質 やマグネシウムを含む</p>	<p>ご</p> <p>ごま (種実類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ごま ・ナッツ ・くるみ <p>など</p> <p>抗酸化作用 のあるビタミンEを含む</p>	<p>わ</p> <p>わかめ (海藻類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・わかめ ・こんぶ ・のり <p>など</p> <p>カルシウムや マグネシウム などのミネラルを含む</p>	<p>や</p> <p>やさい (野菜類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・緑黄色野菜 ・淡色野菜 ・根菜 <p>など</p> <p>カロテンや ビタミンを含む</p>	<p>さ</p> <p>さかな (魚介類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サバなど の魚類 ・貝類 ・エビ <p>など</p> <p>たんぱく質 や亜鉛を含む</p>	<p>し</p> <p>しいたけ (きのこ類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しいたけ ・しめじ ・エリンギ <p>など</p> <p>ビタミンD や食物繊維 を含む</p>	<p>い</p> <p>いも (芋類)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・さつまいも ・じゃがいも ・里芋 <p>など</p> <p>食物繊維 や炭水化物 を含む</p>
--	--	--	--	--	--	--

※「まごわ(は)やさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之氏が提唱しているキーワードです。

?

「まごわ(は)やさしい」を見つけよう!

小松菜のごま和え さけの塩焼き

きのこご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁

【 答え 】

「ま」 → 味噌汁の「みそ」

「ご」 → ごま和えの「ごま」

「わ(は)」 → 味噌汁の「わかめ」

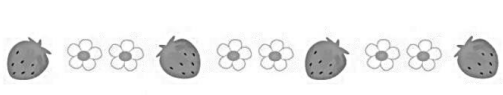
「や」 → ごま和えの「小松菜」

「さ」 → さけの塩焼きの「さけ」

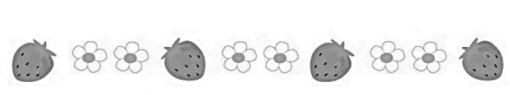
「し」 → きのご飯の「きのこ」

「い」 → 味噌汁の「じゃが芋」

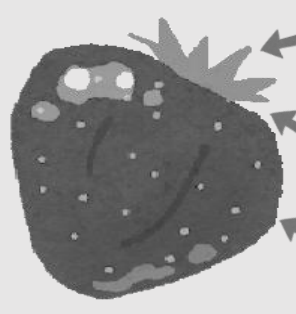
品数が少ないときは具だくさんの味噌汁や炒り豆腐、ひじきの煮物などをプラスすることで、バランスの良い食事に近づきます。1日の中で「ま・ご・わ(は)・や・さ・し・い」の食品を入れるよう心がけ、外食の時に「今日は何が足りないかな?」と意識して食事を選択しましょう。



いちご



【美味しいいちごを選ぶポイント】



ポイント

ヘタが反り返っていて元気があるもの

ポイント

ヘタの根本までムラなく色づいているもの

ポイント

表面のツブツブが赤く染まっているもの

いちご×ヨーグルト

いちごとヨーグルトと一緒に食べることで、いちごに含まれるビタミンCがヨーグルトに含まれるカルシウムの吸収を助ける作用があります。また、砂糖不使用のヨーグルトであれば、低カロリーで満腹感が長く続くため、子どものおやつにぴったりです



【主な栄養素】

●ビタミンC

- 肌を若々しく保つ
- 免疫機能を高める作用がある
- 丈夫な筋肉や血管、皮膚を作る



●アントシアニン

- いちごの鮮やかな赤い色素成分
- 視力の悪化を防ぐ
- 高い抗酸化作用がある
- ※抗酸化作用とは、体内で増えすぎた活性酸素を中和し、細胞や組織へのダメージを防ぐ体の防御機能のこと

《 効能 》

風邪予防、美肌効果、動脈硬化や心疾患の予防

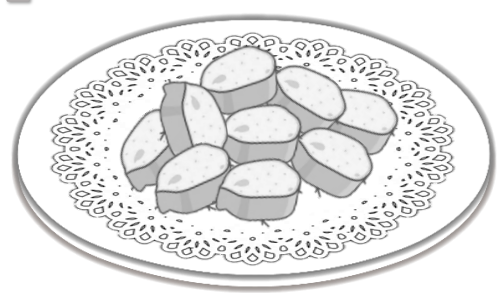
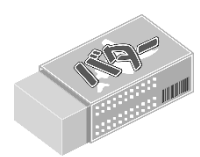
《 効能 》

眼精疲労を予防、老化防止、生活習慣病予防

子どもたちに大人気 「お麩のラスク」

《 材料（2人前） 》

- おつゆ麩・・・10g
- バター・・・10g
- 上白糖・・・10g



《 作り方 》

- ① バターを耐熱容器に入れ、600wのレンジで20秒加熱し、溶かしバターを作る。
- ② ①と砂糖を混ぜ合わせて、溶かしておく。
- ③ ②に麩を入れて、全体によく絡める。
- ④ ③をオーブントースターに並べて、カリッとなるまで焼く。

トースターの場所によって焦げやすい場合があるので、焼き時間は様子を見ながら調整しましょう。

