



平成26年 10月

# 食育通信

## 清水台幼稚園

今年は残暑が厳しいですが少しづつ日の短さで秋が感じられるようになってきたでしょうか。朝ご飯はしっかり食べていますか？  
成長期の子どもは体が小さくても様々な栄養素が必要です。朝食を抜いて昼・夕の食事では栄養量が不足がちです。朝食には脳を目覚めさせ、体温を上昇させ、一日のリズムを作ってくれる働きがあります。朝ご飯をしっかり食べて元気な一日を過ごしましょう。



## 新米の季節



そろそろ田んぼが黄金色になるころ…いねかりの季節がやってきます。そうすると新米が出まわりいつもよりおいしいお米が食べられます。

「お米はかめばかむほどおいしい」とよく言われていますが、まさにお米の甘さを感じるのが新米です。そしてお米の甘みが「おいしい」と感じるのは昔からお米を食べてきた日本人だからこそ!!ふだん当たり前のように食べているけれど、ごはんは長い間わたしたち日本人の健康を支え、みそ汁をパートナーに日本の食文化を支えてきました。

そもそも新米っていつからいつまでのお米のことかご存知でしょうか？  
秋に収穫してからその年の12月のいっぱいまでに精米され、袋詰めにしたものが新米とされています。今年とれたお米が出はじめの今の時期から年内~年明けくらいまでに食べるお米が新米です。

## お米のパワーを見直そう!!



お米の消費量は残念ながら減少しています。でもお米にはすごいパワーがあるんです!!お米にはパワーの源となる質がよく、消化・吸収も高いでんぶんの他、タンパク質や脂肪、ビタミンB1やビタミンEなどの栄養素が含まれており栄養の宝庫です。またパンに比べると食塩も含まれていないのでヘルシーなんです。

## ごはんともみぞ汁はベストカップル？

ごはんに不足するリジンを含む



日本食では大豆をみそ・豆腐・納豆・煮豆として利用してきました。ごはんとう・豆製品を組み合わせることによって、お互いに不足している必須アミノ酸をおぎない、バランスがぐんと良くなります。ごはんともみぞ汁の組み合わせはわたしたち祖先の生活の知恵なのでしょう。

みそ汁に不足するメチオニンを含む



## 旬の食べ物図鑑



**旬① [サツマイモ]**  
アヤムラサキなどのアントシアニン色素を含む紫色のサツマイモは動脈硬化などの生活習慣病を引き起こす原因となる活性酸素の働きを抑制する働きがあります。さつまいもの水溶性食物繊維にはコレステロール値を低下させる働きがあります。さらに体内に吸収される塩分を調整してくれます。結果血圧を下げることにつながります。また、芋類の中でサツマイモにだけ含まれる糖質類の仲間であるヤラピンは暖化作用を持った物質なので皮ごと食べると食物繊維との相乗作用により便秘予防に効果的です。また食物繊維は体内に発生した毒素や悪い菌を吸着する働きもあり、腸の活動を健康に保つ上で大きく役立っています。



**旬② [柿]**  
柿にはビタミンAやビタミンC、カリウムが多く含まれている他、柿の渋み成分であるタンニンが含まれています。特にビタミンCは柿1こで一日の必要量をほぼまかなえるそうです。ビタミンCは骨や歯を丈夫にしたり、免疫力を高めてくれ風邪の予防などに効果があります。ビタミンAは皮膚や粘膜を正常に保ち、外部からの細菌やウイルスの侵入を防ぎ、病気の抵抗力を高めます。柿にはビタミン以外にも、カリウムも多く含まれています。それが反対に塩分が少ないので血圧の高い人にはおすすめのフルーツです。その他に柿の渋み成分であるタンニンはアセトアルヒドという有害物質を無害にする働きがあります。

## 作ってみよう!! お手軽さつまいも蒸しパン

育ち盛りのお子さんのおやつにおなかも膨れて最適です。

- 材料
  - さつまいも 250g
  - 小麦粉 150g
  - 水 130ml
  - 砂糖 50g
  - ベーキングパウダー小さじ1
- 作り方
  - ①サツマイモは皮をむき1センチ角に切り、水にさらしておく。
  - ②ボールに小麦粉・砂糖・ベーキングパウダーを混ぜ合わせそこにサツマイモと水を加え混ぜる。
  - ③蒸気のあがった蒸し器に入れて約15分蒸す。



## おかずと組み合わせる食べましょう!

主食のご飯を適量食べることで脂肪やたんぱく質の取りすぎを防ぐことができます。ごはんはあっさりした味なので、和食はもちろん、洋食・中華風・エスニック風などどんな食材やおかずとも相性バツキ!!具沢山のカレーやシチューなら主菜と副菜が一緒になったと考えれば良いのです。ごはんのおいしい季節です。みなさんは何を組み合わせる食べますか?



