

平成27年 5月

# 食育通信

清水台幼稚園

## 作ってみよう！ “レンジで柏餅”

柏の葉は新芽がでない古い葉が落ちません。そんな柏に「子孫繁栄」の願いを込めて、端午の節句には柏餅をお供えます。



### 材料(8個分)

◆上新粉	200g
◆浮き粉	大さじ2
(片栗粉でもOK)	
◆砂糖	大さじ2
◆水	260cc
柏の葉	8枚
こしあん	160g

### 作り方

- ①あんは8等分にして丸めておく。耐熱容器に◆を入れてよくかき混ぜる。ラップをフワッとかけ、500Wのレンジで4分30秒加熱。
- ②ラップを外してヘラでカー杯こね、ぬれ布巾の上に出して再度こねる。
- ③耐熱容器に②を戻し、再びラップをして500Wで3分30秒加熱。
- ④⑤をすりこぎで思いっきりつく。生地が触れるようになったら、手水をつけてなめらかになるまで手でつく。
- ⑤④を8等分し、精円にのばしてあんを包み、冷めてから柏の葉で包む。

## ～ 元気の合い言葉「はやね・はやおき・あさごはん！」～

今朝『朝ごはん』食べましたか？食べた人。素晴らしい！これからも毎日食べてくださいね。食べなかった人。どうしてかな？食べる時間がなかった？おなかがすいてなかった？朝ごはんには、①寝ている間に下がっている体温を高め、身体活動を活発にする ②ホルモンや酵素の分泌を促し、生体リズムをととのえる ③脳のエネルギー源である糖質を補給し、知的活動を活発にするなど大切な役割があります。それでは、どうしたらおいしく朝ごはんを食べられるのかな・・・？

### 朝ごはんをおいしく食べるために



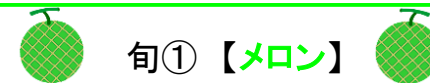
夕食を食べたあとは、何も食べないようにしましょう。朝起きた時、ちょうどおなかがすいています。

十分な睡眠をとるためだけでなく、正常な生体リズムを築くためにも早寝をしましょう。



起き抜けは胃腸の働きも不活発です。朝食の30分前には起きましょう。

朝食はコミュニケーションの場でもあります。家族そろって楽しく食べましょう。



### 旬①【メロン】

主成分の糖質は吸収が早く、疲労を回復させたり心身を健やかに保つ効果があります。ビタミン類も多く、特にオレンジ色の果肉のものカロテン量は群を抜いています。また、豊富なカリウムが体の余分な塩分を排出してくれます。近年話題のギャバの含有量も多く、血圧を安定させる・コレステロールを低下させる・認知症を予防する効果があります。



### 旬②【お茶】

「夏も近づく八十八夜♪」と歌にもあるように、新茶の薫り高い季節です。このころのお茶は若芽の渋みが少なくなり、葉にも養分がのってうま味・香りともに最高のものです。カフェイン・カテキン・ポリフェノール・ビタミンCなども多く含まれています。カテキンには生活習慣病の予防やO-157に対する抗菌作用が期待できます。また、渋みや苦みのもとになるタンニンには老化を抑えたり、がん予防の効果もあります。