

こどもの食事だより

11月に入りました。寒さが日ごとに増し、朝に起きるのが大変な時期になりました。

朝ごはんをちゃんと食べ、夜は遅くまで起きずに早めに寝るようにしましょう。寒い日には、鍋やおでんなどがおいしく食べられます。調理法では、たくさんの野菜を摂取できる温野菜（スープや鍋）がおすすめです。ぜひ、心身ともに温かくして元気に冬を乗り切りましょう！

冬野菜をたべよう！！

1. カリフラワー



野菜のなかでは比較的たんぱく質を多く含む。ビタミンB1、B2、Cも豊富。キャベツの仲間、花序（クリーム色のつぼみと茎のあわせ部分）をゆでて食べる。

2. れんこん



ハスの肥大化した地下茎。食物繊維が豊富で、ビタミンC・鉄分が多く、煮物や天ぷら・サラダ・炒め物に適しています。

3. かぶ



葉は、ビタミンCのほかにかロテン、カルシウム、鉄を多く含む。根の主成分は炭水化物で、でんぶん分解酵素であるアミラーゼも含まれている。汁物、煮物、蒸し物など用途は広い。

4. はくさい



栄養価はキャベツに似ており、ビタミンCが比較的多い。やわらかで繊維が少なく、塩漬、ぬか漬、キムチなどの漬物のほか、鍋物や煮物にも利用される。

5. 大根



葉には鉄やカルシウム、ビタミンCが多く含まれ、たんぱく質も多い。根は水分と炭水化物だが、でんぶんの分解酵素アミラーゼを含んでいる。生のままおろして食べたり、「ふろふき大根」などの煮物にする。

6. 小松菜



ビタミン類、なかでもかロテンとビタミンB2の含有量が多い。カルシウムや鉄も多く含む。ほうれんそうと似ているが、カルシウム吸収率を低くするシュウ酸の含有量は少ない。汁の具や漬物、和え物や炒め物に使われる。

噛むとよいことはこんなにたくさん

1 歯の病気を防ぐ

だ液がたくさん出て、むし歯や歯周病の予防につながる

2 言葉の発音がはっきりする

口のまわりの筋肉が鍛えられ、表情が豊かになったり、言葉の発音がはっきりする

3 何ごとにも全力投球

グッと力を入れて噛みしめるとき、歯を食いしばることができて力がわく

4 味覚の発達

食材本来の味がわかるようになり、味覚が発達する

8 胃腸の働きをよくする

よく噛むとだ液などの消化液がたくさん出て、消化を助け、胃腸にかかる負担を減らす

7 窒息事故防止

よく噛むと食べものが細くなり、だ液とよく混ざり合っただけを通りやすくなり、食べものをどに詰まらせる事故を防げる

6 肥満予防

脳の満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぐ

5 脳の発達

脳への血流がよくなり、脳が活性化される

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぶんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。