

こどもの食事だより

今年度も早いことに、残り1ヵ月になりました。4月のころと比べ出来ることも増え、成長していく子どもたちの姿にいつも驚かされます。給食室一同、今年を振り返り4月に向けてよりいっそう向上していくので、29年度もよろしくお願いたします。

4月からはみんな1つ上のクラスへ、年長クラスは憧れの小学校へと進級します。不規則な生活をしていると朝からぼーっとしたり、肥満の傾向が出てきたりします。正しい生活リズムを整えましょう。



朝食をとるコツ

寝ている間に消化されて、朝食前には胃の中が空になって空腹感が起こります。胃は目よりも30分程度遅く目覚めるとされていますから、起床～朝食までの時間を空けることが、朝食をとるコツです。

ごはんのみそ汁

ごはんには不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。



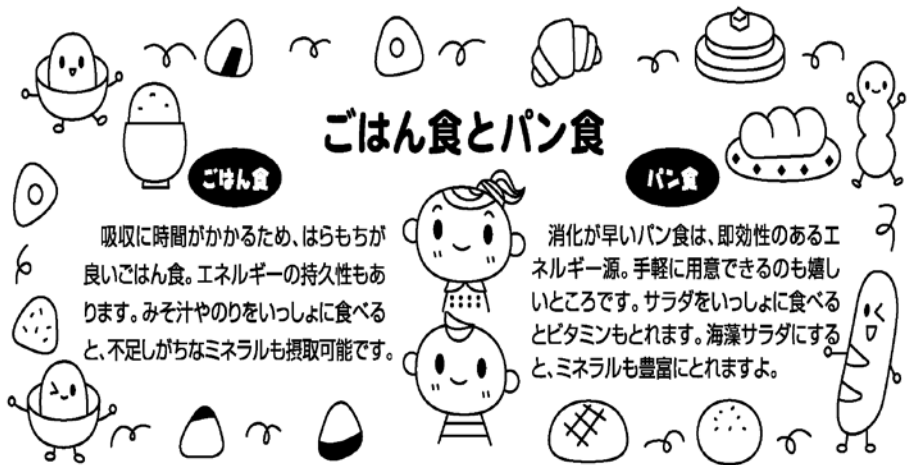
ごはん食とパン食

ごはん食

吸収に時間がかかるため、はらもちが良いごはん食。エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりをいっしょに食べると、不足しがちなミネラルも摂取可能です。

パン食

消化が早いパン食は、即効性のあるエネルギー源。手軽に用意できるのも嬉しいところです。サラダをいっしょに食べるとビタミンもとれます。海藻サラダにすると、ミネラルも豊富にとれますよ。



ぼんぼり団子

◎材料(こども一人分)

凍り豆腐	2g
玉ねぎ	11g
にんじん	5g
しょうが	0.6g
さやいんげん	4.7g
豚ひき肉	35g
★塩	0.1g
★醤油	1g
★きび砂糖	2g
かたくり粉	1g
にんじん (塩茹でして花形に抜いたもの)	1枚
絹さやえんどう(塩茹で)	2枚

◎作り方

- ① 水で戻した凍り豆腐、皮をむいた玉ねぎ、人参、しょうがをそれぞれフードプロセッサーでみじんにする。
- ② さやいんげんは端を切り落とし、筋をとって5mmの小口切りにする。
- ③ 豚ひき肉、凍り豆腐、玉ねぎ、しょうがをよく混ぜて★を加え、さらによく混ぜる。
- ④ ③のたねを半分に分け、一方にはみじんにした人参、もう一方には②を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 人参とさやいんげんの団子を一人一個ずつ提供できるように分ける。丸く形を作り、180℃のオーブンで15分程度焼く。色鮮やかに仕上がるように、焼き加減に注意する。
- ⑥ 器に盛り、花形人参と絹さやを添える。

花粉症の子どもが年々増えています

数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症患者は、年々増えてきています。花粉の種類としては、春にスギ、ヒノキ、夏にイネ科の花粉、秋にはキク科の花粉と、年中その存在が確認されていますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも症状が深刻です。

「花粉症に効果を発揮するとされる食材(個人差があります)」

- シソ/鼻の炎症を和らげ、鼻詰まりなどに効果があります。シソエキスをじょうずにとれるように心がけてください。
 - 甜菜/ヒスタミンの放出を抑えて、鼻水や目のかゆみを防ぎ、鼻詰まりにも効果的。中国南部から広がったお茶です。
- ※ほかにも、ユーカリ・ヨーグルト・緑茶などに、効果が確認されています。

