

食育だより

No.6

令和元年9月25日発行

こども課

管理栄養士 神田

実りの秋、食欲の秋です。子どもの頃から食べ物の旬を知り旬の恵みを味わうことは、食材への興味が増し、豊かな感性や味覚形成においてとても重要です。食卓に旬の食材を取り入れ話題も豊かな楽しい時間を過ごしたいですね。



食欲の秋

- さんま**…脂に含まれるDHA、EPAは動脈硬化や血栓予防に効果がある。
- 里いも**…ぬめり成分の一つガラクトンは血中コレステロール値を下げる。
- いんご**…ポリフェノールは生活習慣病予防に効果がある。皮に多く含まれる。
- 柿**…ビタミンC、ビタミンAが豊富に含まれ、免疫力を高める。
- 栗**…渋皮にはポリフェノールが含まれる。

食事中の姿勢

- 見た目だけでなく、食べ物の消化においても、食事中の姿勢は大切です。維持できるようにしましょう。
- *背筋をまっすぐにのばす
 - *いすに深く座る
 - *両足を床につける
 - *机にひじを置かない
 - *お茶碗やお椀は手に持つ
 - *机とおなかの間はこぶし1つ分あける

清流の国ぎふ **野菜ファースト**
プロジェクト

海津市食育テーマ
食べよう
朝ごはん

さつまいものきんぴら

- さつまいも A
…1/2本(100g) しょうゆ…小さじ1
黒ごま、ごま油…少々 砂糖…小さじ1
(作り方) みりん…小さじ1

- ①さつまいもは5mmくらいの細切りにして5分程水にさらす。
- ②水気を切り、Aと共に耐熱容器に入れ、軽くラップをする。
- ③電子レンジで3分程加熱する。
- ④黒ごまとごま油を加えて混ぜる。

さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに保護されているため熱に強く、加熱しても壊れにくいです。ビタミンCは抗酸化作用があり、風邪の予防や疲労の回復、肌あれにも効果があります。また、食物繊維も豊富です。さつまいもを切った時にしみ出る白い汁はヤラピンというさつまいも特有の成分で腸の動きを活発にさせ、便秘を予防する働きがあります。

