

食育だより

No.7

令和元年 10月25日発行

こども課

管理栄養士 神田

スポーツの秋、運動することが気持ちの良い季節です。
体を動かしてお腹をすかせ、秋のおいしい食材を食べましょう。
旬の食材には栄養も豊富です。秋の味覚をたくさん味わい
かせなどに負けず、毎日元気いっぱいに過ごしましょう。



成長に必要な栄養素

1日のエネルギー量は1～2歳が900～

950kcal、3～5歳は1250～1300kcal

が目安です。食事はさまざまな栄養素を、
バランスよくとることが大切です。特に子
どもの成長に重要なのは、筋肉や骨、成長
ホルモンの形成に欠かせないたんぱく質
や、血液や骨の形成に関係する鉄やカルシ
ウムなどです。これらをしっかり摂り

入れるためにも、お菓子の
与えすぎには注意しましょう。



腸の調子を整える

腸内環境を整えるには善玉菌(乳酸菌、ビフィズス菌等)を優勢に保つことが大切です。野菜、果物、海藻等に多く含まれる水溶性食物繊維は善玉菌の活動を活発にするとされています。また、穀類、豆、野菜等に多く含まれる不溶性食物繊維は、便を柔らかくし、便の量を増やすことでスムーズな排便を促します。



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

れんこんもちのあんからめ

れんこん水煮…100g

豆腐…50g

片栗粉…小さじ1

ごま油…大さじ1

(作り方)

①れんこんは3/4をすりおろす。残りの1/4は粗くみじん切りにし、合わせる。

②れんこんに豆腐、片栗粉を加えて混ぜ6等分にする。

③油をひいたフライパンへスプーンで落とし、丸く平らに形を整えながら、こんがりと両面焼き取り出す。

④Aを加熱し水溶き片栗粉でとろみをつけ、れんこんもちにからめる。上に刻んだねぎを散らす。

A
めんつゆ…大さじ2
水…大さじ2
片栗粉…小さじ1
水…小さじ1
細ねぎ…適量

れんこんは、かぜ予防や美肌効果が期待されるビタミンCが豊富に含まれています。カリウムも多く、ナトリウムの排出を促すので高血圧を予防します。空気にふれることで黒く色が変わるのは、タンニンというポリフェノールの一種によるものです。また食物繊維も豊富です。

