

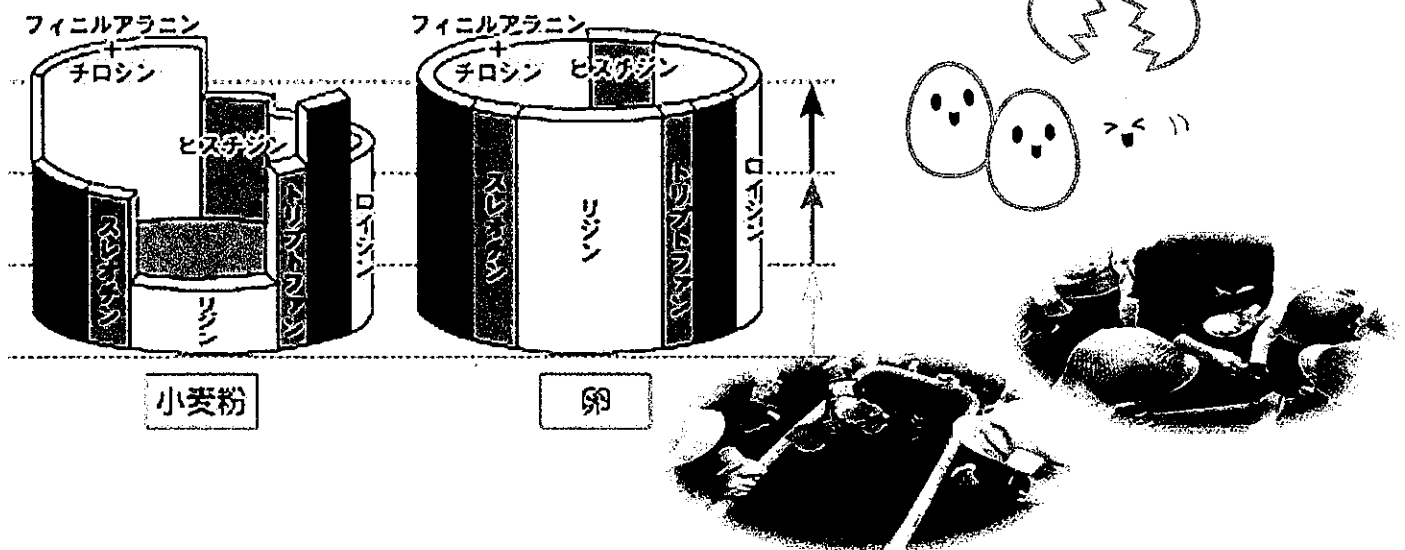
食育だより No. 8

平成 30 年 11 月 1 日 みなみひの保育園

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。普段の食事にも彩りよく盛り付けることで目にも楽しく、食欲が出てきます。今年は例年より早く富士山も雪化粧をしました、寒さも日増しに進みますよく食べて、よく休んで、寒さに負けない体をつくりましょう。

「明日の筋肉は必須アミノ酸で決まる」

体をつくるタンパク質は、20種類のアミノ酸が結合してできています。このうち9種類(乳幼児は10種類)のアミノ酸は体内で十分に合成できないため必須アミノ酸と呼ばれ、毎日の食事からとらなければなりません。タンパク質がどれだけ優秀であるかは、アミノ酸をどれだけ含むか(アミノ酸スコア)で決まります。すべてが基準を満たすとアミノ酸スコアは100点、ただし基準値以下のものが一つでもあると体内での利用効率は下がってしまいます。これはアミノ酸の板をつないだ桶にたとえられます。例えば卵のタンパク質はアミノ酸スコアが100なので桶いっぱいまで水を貯めることができます。しかし小麦のタンパク質は、リジンの数値が29なので桶に水が29%までしか貯められません。そうすると29%しかタンパク質を利用できません。子どもに必要なたんぱく質は大人の1.5倍なので効率よくたんぱく質をとるには、卵、ヨーグルト、アジ、鶏肉、豚肉、牛肉などのアミノ酸スコア高い食品を選ぶか、色々な食材を食べてかけているアミノ酸を補うようにしましょう。例えば米のアミノ酸スコア65ですが、米に不足しているリジンは大豆に多く含まれているので、納豆ご飯にすればアミノ酸スコアは100になります。



今月のお誕生日メニュー

- ・ソースカツ丼 おやつ
- ・スパゲティサラダ ・フルーツサンド
- ・けんちん汁
- ・オレンジ

～冬野菜の話し合いをしました～。

夏野菜を育てた子どもたちに「冬野菜も育ててみる？」と聞くとやる気満々でした。各クラスで何を育てるか話し合いました。冬に育つ野菜を絵本や図鑑などから探して育てたいものを決めました。ラデッシュやスナップエンドウ大根などの種や苗を植えると水やりをみんなで協力して行っていました。今から収穫が楽しみな子どもたちです。