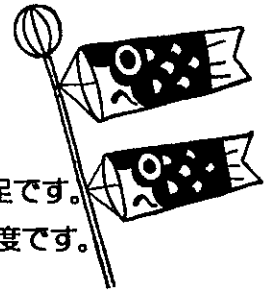


# 食育だより No. 2

2019年5月1日 みなみひの保育園

木々は萌黄色の季節になりました。外に出て活動しやすい時期です。4月からの新しい生活リズムと楽しいお休みとで疲れが出やすい時期でもあります。今年は10連休があり、生活のリズムが乱れがちになります。げんきで過ごすために、食事と生活のリズムを整えるように心がけましょう。



## 「ビタミン・ミネラル」を不足させない

「子どもが野菜を食べてくれない」という声は多いです。でも、そういう大人も実は野菜不足です。20代、30代、40代の子育て世代でも野菜を1日の目標量350g食べている人は、20%程度です。和食よりも洋食がふえていることから、きのこや芋、豆、海藻の摂取も減っています。

ビタミン・ミネラルは体内での存在は微量ですが、不足すれば体調が悪くなり、極端な欠乏や過剰摂取は病気につながるので、あなどってはいけません。野菜やきのこ、芋、豆、海藻は食物繊維の宝庫です。食物繊維は腸内環境を整えるほか、食事の最初に食べることで、血糖値の急上昇を抑えることができます。よく噛んで食べるようになるので、早食い、食べすぎの防止になります。食卓に並んだ料理がカラフルだと、食欲がわいてきます。ビタミン・ミネラル源の食材は色がきれいです。赤・黄・緑・紫・白・黒・茶の7食から5色そろえるように意識したいですね。和食の煮物や味噌汁の献立のほうが茶(きのこ、ゴボウなどの根菜)・黒(のり、わかめ、ひじきなどの海藻)・白(大根、豆腐、しらす干し)もそろいます。和食の献立にすると「色が豊かになる」=「栄養素を幅広くそろえられる」のが魅力です。

ビタミンA	うなぎ、レバー、モロヘイヤ、にんじん
ビタミンB <sub>6</sub>	レバー、タラコ、干しいたけ、抹茶
ビタミンB <sub>12</sub>	貝類、イクラ、レバー、のり
ビタミンC	赤ピーマン、キウイフルーツ、ゆず
ビタミンE	ナッツ類、未精製の穀類、アボカド、卵
葉酸	枝豆、納豆、ほうれん草、海藻
クロム	バジル、青のり、パセリ、ひじき
亜鉛	カキ、牛肉、豚もも肉、チーズ
マグネシウム	ナッツ類、海藻、油揚げ、イワシ
カルシウム	乳製品、桜エビ、しらす、小松菜
アルギニン	高野豆腐、鶏肉、かつおぶし、エビ
オルニチン	シジミ、ヒラメ、マグロ、チーズ



ひまわり組の子どもたちが4歳児クラスの時  
に植えたいちごの苗が暖かな春の日差しを浴  
びてすくすくと育ってきました。大きな青緑の  
の葉の下にかわいい白い花が咲いています。  
よく見ると黄緑色の実がたくさん実っていま  
した。1つ2つゆっくりと赤く色づくかわいい  
いちごの実「ジャムにしよう〜」と楽しみにし  
ている子どもたち「どんな味なのかな？」と  
収穫を心待ちにしています。

### 今月のお誕生日メニュー

- ・ごま塩ごはん                      おやつ
- ・カシキの磯部揚げ                  ・バラエティードーナツ
- ・ミックスベジタブルソテー・牛乳
- ・春雨スープ
- ・メロン