

食育だより No. 6

2019年9月1日 みなみひの保育園

日中はまだまだ暑さが残りますが、朝夕は、秋の気配を感じさせるようになりました。これからは、食欲の秋、読書の秋、運動の秋など様々な秋を満喫しましょう。店先の野菜なども秋の味覚がたくさんあるので、探してみてください。



糖質は悪者ではない「糖質オフ」は危険！！

糖を摂り過ぎると糖尿病になる。老化を促進する。と聞くと心配になりますよね。それで「糖質オフしなくちゃ」と考えて主食を抜いてしまう人が多いですが、それはちょっと違います。日本人は血糖値を下げるために分泌されるホルモンの「インスリン」の量が白人の半分ほどしかなく、肥満になる前に糖尿病を発症しやすい民族です。だからといって、ごはんや、めん、パンなどの炭水化物を食べないほうがいいというわけではありません。炭水化物に含まれるのは、主に「糖質」と「食物繊維」です。糖質はブドウ糖に分解されて、全身の細胞でエネルギーとして使われます。つまりぶどう糖は、生きていくために欠かせないもの。もし成長期の子どもが主食を抜いたら確実にエネルギーが不足します。エネルギーが足りなくなると、筋肉や骨の成長のためのタンパク質を分解してエネルギーとして使ってしまうので非効率です。極端に主食を抜くと成長不良になってしまいます。また炭水化物は食物繊維の供給源にもなります。腸内細菌は、炭水化物のうち消化されにくい「難消化性でんぷん」や食物繊維が大好きで、善玉菌を増やすために必要不可欠です。主食は安易にオフするのではなく、選び方、食べ方を工夫するのが正解です。未精製の茶色い主食（玄米、雑穀米、胚芽パン、そば、全粒粉パスタ、）を選ぶといいでしょう。

夏野菜 1 つトマト！！今年は、たんぼぼ組が育ててくれた 8 月上旬のトマトの大収穫！！まずはトマトそのものをくし切りにして食べました。太陽を沢山浴びて育てたので甘さ十分、ほかに酸味もあり収穫して食べる喜びを味わいました。そして二回目の収穫では、食後のデザートとして給食室の先生が「トマトシャーベット」を作ってくれました。冷凍トマトとオレンジジュースをミキサーで混ぜて完成！！「シャーベット」と聞いて特別感もあり笑顔があふれていました。次は秋野菜の栽培です。秋の収穫も楽しみにしたいです。



今月のお誕生日メニュー

- ・炊き込みごはん おやつ
- ・豚肉の南部揚げ 。鈴カステラ
- ・和風サラダ
- ・味噌汁
- ・巨峰

