

食育だより No. 8

2019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。朝夕の寒暖差が大きくなり風邪をひいたり体調を崩しやすくなります。毎日の食事をバランスよく摂り風邪予防のための体力と免疫力をつけましょう。



やはり健康に良い「和食」

ご飯、麺、パンどれを主食にすると、体にいい油がとれるでしょう。ズバリご飯です。ご飯が主食の一汁三菜の和食では、魚のDHAや大豆のレシチンなど、脳にとって良い脂質が多く取れ、野菜、海藻、きのこ、いもなどの栄養素を幅広くそろえられます。でもパンを主食にすると、必然的に合わせるものがマーガリンやマヨネーズなどになり、太りやすい脂質を選ぶことになります。小麦が主食だと炭水化物に偏りやすく、和食のように様々な栄養素をそろえられません。できれば1日1食は主食をご飯に、できれば2食をご飯にするのが理想です。味覚の報酬回路(脳内ホルモンが分泌されて快楽を得る回路)には、「砂糖」「油脂」「うまみ(かつおだし)」の3つがあります。それらを食べ続けると脳がもっと欲しいと感じるため、依存性が出てきます。

「砂糖」「油脂」は大切なエネルギー源ですが、報酬回路を刺激しすぎてやめられなくなると、肥満や生活習慣病の原因に。ところが和食には第3の報酬回路といわれる「うまみ(かつおだし)」があります。だしには必須アミノ酸が豊富に含まれ、うまみも栄養もたっぷりです。子どもうちに「だしがおいしい」という舌と報酬回路をつくってあげることが大切です。



今月のお誕生日メニュー

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

栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

