7 月の食育だより

これから、ほんかくてきな「なつ」がやってきます。
なつは、あつさでたいりょくやしょくよくがていかします。
なつバテをげんきにのりきるために、「はやね・はやおき・あさごはん」をじっこうし、きそくただしいしょくせいかつをこころがけましょう。

なつのしょくせいかつのポイント

な　なつやさいをたっぷりと
（なつやさいには、ビタミンがいっぱいです）

つ　つめたいものはほどほどに
（つめたいものをとりすぎると、おなかをこわします）

や　やたらとおやつをたべない
（おやつのたべすぎは、しょくじにえいきょうします）

す　すききらいをこくふくしよう
（すききらいがあるひとは、なつやすみ ちゅうにひとつでもへらせるようにどりょくしてみましょう）

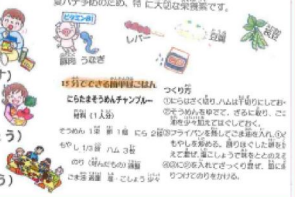
み　みんなでしょくじを
（かいわがはずむ、あかるいしょくたくにしましょう）

味付けで食欲アップ

カレー粉などの香辛料、赤やレモンなどの酸味があるもの、しそや紅生姜などの薬味野菜などには、胃腸の分泌を活発にし、食欲を増す働きがあります。

疲労回復にはビタミンB1

ビタミンB1は、ごはんなどがエネルギーに変わるために必要な栄養素です。不足すると体内に疲労物質の乳酸がたまり、だるさなどの原因になります。
夏バテ予防のため、特に大切な栄養素です。



夏バテに効く料理にはんたい

にらたまそうめんチャンプルー

材料（1人分）
そうめん 1束　卵 1個　にら 2束
もやし 1/3束　ハム 3枚
のり（ばんのり）適量
ごま油 適量　塩・こしょう 少々

つくり方
①にらは2～3cmの長さに切り、ハムは1cm幅の小さな短冊にしておく。
②そうめんをゆでて、ざるに取り、ごま油少々和えておく。
③卵をボールに割ほぐしておく。
④鍋にごま油適量を熱してハムを炒め、のりともやしを加える。
⑤そうめんを入れ、卵を流し入れ、塩・こしょうで味付けする。
⑥にらを入れてさっと合せ、器に盛りつけてのりをかける。

8 月の食育 だより

なつやさいをたべよう！

なつやさいは、ビタミン、ミネラルが ほうふでからだにげんきをくれるだ べものです。
なつバテでたいちょうをくずしやすい いまのじきにはさいこうのたべもの です。

	トマト	ゴーヤ	なす	ピーマン	かぼちゃ
体の調子を整える	○	○	○	○	○
夏バテ防止		○			
しっこう力を強める	○		○		
体の疲れがとれる	○			○	
病気から体を守る	○		○	○	○
おいしい食べ方	うまみが多いので、薬味みそ和えにしてもおいしく食べられます。	苦ちみをとって、ゆでると苦みが和らぎ食べやすくなります。	油の吸、揚げ物など、どんな料理にしてもおいしく食べられます。	輪切りにすると香りが引き立つので、細切りがおすすめです。	皮に栄養素がたくさんあるので、皮ごと調理するのがおすすめです。

8月31日は『やさいの日』です！

なつやさいをたべて おいしい！ みずみずしい！ とかんじることはありませんか？
わたしたちは、やさいやくだものからきせつがわかることがあります。おいしい！とかんじることは、いまが「しゅんのやさい」だからおいしいんです。「しゅん」がおいしいということなんです。
たくさん「しゅん」のやさいをたべましょう。

旬しげき一品

梅肉のサラダ

梅肉に入梅雨をふかし、さっとゆでるとシャンとした食感になります。冷蔵庫で冷やして、トマトやきゅうり、オクラなどの野菜と和え合わせて、ごま油和えでお召べ。

今年も、「愛児園味噌」が出来上がりました。
味噌汁の味は分かるかな？

9月の食育 だより

カレー

みんながだいすきなカレーには、チキン カレー、シーフードカレー、なつやさい カレーなどなどたくさんしゅるいがあ ります。
カレーのかおりをかいただけで、おなかがへることはありませんか？カ レーにはたくさんのスパイスがつかわ れていて、しょくよくをそゥ しんさせる こうかがあります。

カレーのかくしあじ

◎ トマト
さっぱりとしたあじにしあがります

◎ バター
カレーのふうみがふえます

◎ チョコレート
あじにコクがでます

◎ バナナ
ひとばんわかせたようなあじにしあがります

◎ ジャム
げきからカレーにいれるとあまみとさんみがくわわってさいこうです

◎ やさいジュース
あじにふかみがでます

みんなもカレー作りにちょうせんしてみよう！！
愛児園のカレーには、なにがっかわれているかわかるかな？

「作ってみたい料理は何かな？」
とみんなにきいてみました。

児童	1位　ケーキ類
職員（ホーム）	1位　パエリア

きょうりょくありがとうございました。

10月の食育だより

たべかたはどうかな？

たべかたには「はらでたべる」「くちでたべる」「あたまでたべる」のさうつのほうほうが あるといわれています。

① はらでたべる
おなかにたべものをいれればよい、なんでもかんでもつめこんでおなかいっぱいになればよいといったたべかたです。
このほうほうは、まんぷくにはなりますが、たん ぱくしつ、ビタミンのえいようどのせっしゅがふそ くがちになります。

② くちでたべる
えいようのバランスやただしいたべかたをむしし て、じぶんのすきなもの、おいしいものだけをて、このみだけでたべるたべかたです。
えいようそのバランスがくずれ、びょうきのげんいんになります。

③ あたまでたべる
えいようのただしいちしきをたいせつにして、きそくただしくたべるたべかたです。

じょうぶなこころとからだをつくるためには、すききらいをせずに、「あたまでたべる」ようにしましょう！

こんげつは、きらいなたべものがあるこは1つでもへらせるようにがんばってみましょう！なにごとも、ちょうせんです！

やさいのきりかたをおぼえよう！！

11月の食育だより

朝ごはんの五大効果

1　からだのかっせいか（からだがめざめます）
あさごはんをたべることで「のう」と「からだ」のかつどうがしげきされます

2　ひゃんぼうし（ふとるのをふせぎます）
あさごはんをたべないで、ひるごはんやゆうごはんをたくさんたべてしまうと、エネルギーがつかわれにくいからだになり、ふとりやすくなります。

3　おなかのちょうしがよくなります
ちょうのはたらきがかっぱつになりべんがでやすくなります

4　のうのエネルギーほきゅう
あさごはんでエネルギーを摂きゅうしないと、からだがエネルギーぶそくになりのうがかっぱつにはたらきません

5　せいかつしゅうかんびょうのよぼう
たべものをたべると、からだのなかでエネルギーにつくりかえます。しょくじをあいたり、すきなものばかりたべたりするようなことをしていると、そのはたらきがくるってしまいます。そのけっか、せいかつしゅうかんびょうになってしまうことがあります。

生活のリズムは規則正しい食生活から

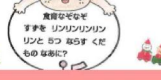
これからだんだんさむくなります。しっかりたべるようにしてください。

12月の食育だより

しこうちょうさ

きらいなたべものがでたときにはどうしていますか？

しこうちょうさでこのようなしつもん をしてみました。がんばってたべる。はんぶんたべる。のこす。もしくはすてる・・・。
たべものを「ゴミ」にしていませんか？
わたしたちは、たべものをたべ ているおかげでげんきにすごしてあ そぶことができています。みんなが すこしずつのこしたたべものがあつまるとたくさんのゴミになってしまい ます。
「もうひとくち」のどりょくをし てがんばってみましょう。



みんなにしこうちょうさをしました。
きらいなたべものがでたときはどうしていますか？

青空	1位　すてる&のこす
太陽	1位　すてる
さくら	1位　たべる
三つ葉	1位　たべない
つくし	1位　半分にしてもらう

では、ホーム職員さんは・・・

1位　がんばってたべる

きらいなたべものは、だれにでもあるとおもいます。のこしたりごまかしてすてたりせずに、ホーム職員さんといっしょにがんばってみてください。

1 月の食育だより

あけましておめでとうございます
今年もたのしくすごしましょう！

七草粥

1月7日に［七草粥］にしてたべるというしゅうかんは、えどじだいからひろまったそうです。七草は、早春にいちはやくめぶくことからえんぎがよく、いちねんじゅうびょうきにならないといわれています。また、おせちりょうりでつかれたいをやすめるといういみあいもふくまれています。

七草粥は、なにがはいっているんだろう？？

セリ	てつぶんがおおくひんけつやべんびをよぼうします
ナズナ	こうけつあつやガンをよぼうします
ゴギョウ	かぜよぼうにピッタリです
ハコベラ	つかれたいちょうによくきます
スズナ	かぶのはっぱのぶぶんです たくさんのえいようがあります
ホトケノザ	つかれたいちょうによくきます
スズシロ	ひえしょうにこうかてきです

2 月の食育だ より

大豆

2月3日は節分です。

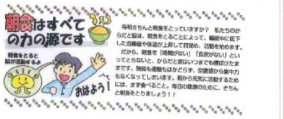
節分のまめまきにつかうのはだいずです。だいずは、えいようがたかいのでむかしから「はたけのにく」ともいわれています。

☆ だいずのえいよう

① たんぱくしつがほうふ
→けんこうなからだをつくります
② しょくもつせんいがほうふ
→べんつうをよくします
③ カルシウムがほうふ
→ほねををじょうぶにします
④ ビタミンEがほうふ
→ろうかをぼうしします

だいずは、いろいろなしょくひんにかこうされています。
☆ 納豆　豆腐　豆乳　おから　みそ　しょうゆ　きなこ

だいずせいひんをたくさんたべてけんこうなからだをつくりましょう！



人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、自ころから免疫力や抵抗力をアップする生活をこがけなければなりません。そのためには、重要なのが1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べることと、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することです。この3つがしっかりとれていれば、健康な体を保つことができます。また、免疫力アップには「笑うこと」も効果があるといわれています。毎日楽しく笑顔ですごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！