

10月の食育だより

実りの秋は、おいしい秋

わたしたちが大好きなお米がたくさん収穫出来る季節です。お米が美味しい新米の季節にお米の美味しさを一粒一粒味わい、大切さを見直してみましょ

脳や体のエネルギー源

ごはんの主な栄養素は炭水化物です。体を動かしたり、脳を活性化したりするエネルギー源になります。脳のエネルギー源となる栄養成分は、糖質だけです。炭水化物は体内で合成することができません。育ち盛りの子どもには欠かせないので、ごはんなどで毎日とる必要があります。

色々な料理と相性抜群

ごはんは、パンや麺類などに比べて味が淡白なことが特徴です。そのため和食に限らず洋食、中華などどんな味付けのおかずにも合います。ごはんを主食にすると多彩な組み合わせができるため、栄養バランスの良い食事を作ることができます。健康のために、ごはんを中心にした食事を心がけましょ



目の健康を守るためには…？

テレビの見過ぎ、ゲームのやりすぎは目の前線によくありません。目のつかれをふせぐためには、にんじん、こまつな、ほうれんそうなどをとりましょ。葉の中でビタミンAに変わるカロテンが、目の健康を守るはたらきをします。茹でから煮に出るほうれん草も、カロテンを多く含むでいます。



骨や歯を丈夫にしたいときは…？

骨や歯はおもにカルシウムでできています。成長期には特にカルシウムがたくさん必要です。カルシウムは、野菜の中では、こまつな、タンゲンサイ、モロヘイヤ、だいこんやかぶの葉に多く含まれています。また、運動すると、カルシウムの吸収を助けます。

たまった疲れがとれないときは？

疲れがたまると、なんだかだるくて元気がないときは、夏から秋にかけておいしいかぼちゃがおすすです。たっぷり含まれているカロテン、ビタミンE、ビタミンCが、体の活力をとりもどしてくれます。また、ビタミンEはナッツ類に多く含まれています。

ストレスに負けない元気な体づくりには？

気にかかることや、いやなことがあると、ストレスがたまり、イライラしたり、体調を崩したりします。ストレスに強くなる野菜は、ビタミンBの多いえだまめやほうれんそう、ビタミンCの多い芽キャベツ、カルシウムの多いこまつななどです。また、キャベツはビタミンCが多いうえ、ストレスから胃腸を守るはたらきもしてくれます。



大根を植えました。

今年はたくさん収穫出来ると良いな。



11月の食育だより

「ありがとう」を伝えよう！

皆さんは食事をする時に、「いただきます」「ごちそうさま」と挨拶していますか？

○いただきますの挨拶をする

食べ物となった動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちが表されています

○よく味わって食べる

料理を好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、作った人や食べ物への感謝の気持ちを伝える大切な方法です

○食器をていねいにあつかう

食器や箸のもち方、使い方、そしてきちんと片付けをすること。そのどれもが作ってくれた人への敬意と感謝を表します

○ごちそうさまの挨拶をする

ごちそうさまは、食事ができるようにと駆け付け回ってくださったさまざまな人への苦勞をねぎらう挨拶です



コンビニの弁当とかが問題？

コンビニ弁当の特徴

- 一般にコンビニ弁当の特徴として、
- 1 ごはん(主食)の量が多い、
 - 2 野菜、食物繊維が少ない、
 - 3 脂肪分(特に動物性)が多い、
 - 4 塩分が多い、
 - 5 合成保存料、合成着色料などの添加物使用されている、
- などのことがあげられます。総じて栄養バランスが悪く高カロリー、高脂肪、高塩分の傾向にあります。



選ぶときのポイント

- コンビニ弁当を選ぶときには、
- 1 ご飯の量の少ないもので、いろいろな食品が含まれているものを選ぶ、
 - 2 野菜サラダ、煮ものなどを別に選んで付け足す、
 - 3 揚げもの、フライなどはなるべく少ないものにする、
 - 4 水分はカロリーや塩分のない麦茶や番茶などで補給する、
 - 5 食後のデザートに甘いものを付け加えることを選択する、
- などの工夫をするとよいでしょう。



お弁当を食べる時は少し気をつけて見てみましょう。

こんなに大根が大きく育ちました。



12月の食育だより

かぜやインフルエンザを予防しよう！

今年もあとわずかになりました。この一年間、元気に過ごせましたか？

これから、冬休み、クリスマス、餅つき大会、大晦日、そしてお正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように食事前の手洗いをしっかりしましょう。

風邪予防のために特に気にしてほしい栄養素と食品は？

○たんぱく質

体の抵抗力を高めます。
肉・魚・卵・豆腐・牛乳など。

○ビタミンA

のどや鼻の粘膜を健康に保ちます。
緑黄色野菜やレバーなど。

○ビタミンC

免疫力を高めます。
野菜やイモ類、果物など。

12月は野菜で体の中も大掃除！！

<p>1:2の目安で!</p>  <p>あぶらの多い肉料理や揚げ物1皿に対して野菜料理2皿。またはあぶらの多い肉料理をひと口食べたら野菜をみる口など、食べ方を工夫することで栄養の偏りをなく食べられます。</p>	<p>ぜひたっぷりとうろ!</p>  <p>冬に美味しい「なべ」。野菜を無理なくたくさん料理すればOKです。きのこやこんにゃく、糸こんにゃくなど食物せんい成分の多い食材も取り入れてヘルシーななべにしましょう。</p>	<p>野菜は体のみぞうじさん</p>  <p>野菜に多いビタミンは体の抵抗力を高めてくれます。また食物せんいはあぶらなど脂肪の吸収を抑えるだけでなく、腸管の働きも整え、便をすばやく排出してくれます。</p>	<p>くだものも利用しよう!</p>  <p>みかん、いちご、りんご、キウイフルーツなどもビタミンや食物せんいが豊富です。とくにみかんは食ごと食べることでビタミンCの吸収率が高まるといわれています。</p>
--	--	---	---

『おせち料理』～込められた願いを知る～

おせち料理は、正月に欠かせない伝統的な行事食として、地域や家庭に受け継がれています。家族の健康や子孫繁栄、五穀豊穡など、おせち料理には、新しい年を健康に幸せに暮らすための願いが込められています。

また、おせち料理を季節に入れるのは、おめでたいことを重ねるという縁起をかつく意味と、神棚に献上するという意味があります。



えび 縁が曲がるまでつまみであるように豪華な飾り。

ごぼう 「よろこぶ」との語呂あわせからお祝いごとに欠かせない。

さんどん 「金」と書きます。縁起をよめることから、おせち料理に飾られるように願う。

黒豆 「まめ(まじめ)」に聞こえ、「まめ(難病)」に難をよめるように願う。

田作り 餅、いわしを田として田にまいて、いたことから豊作を願う。

数の子 多くの子どもが産まれるように、子孫繁栄を願う。

今年はりっばな大根が沢山収穫出来ました！



1月の食育だより

あけましておめでとうございます。

今年も元気に楽しい1年にしましょう。

寒さに負けない体をつくろう！

冬場に風邪やインフルエンザが流行するのは、気温が低くなり、空気が乾燥して風邪やインフルエンザのウイルスが活発に活動するためです。風邪などのウイルスが体内に入っても、風邪をひく人とひかない人がいます。それは、その人が持っている体の免疫力などと関わっているからです。免疫力を高め、寒さに負けない強い体を作りましょう。

七草かゆ



1月7日の朝に七草を入れたおかゆを食べると一年病気をしないと言われていました。

日本では古くから生命力の強い野草は万病に効き目があると信じられていました。お正月にごちそうで疲れた胃腸をいたわります。

今年は、たくさんの大根が収穫出来たので、初めてたくわんを作ってみました。



① 温かい料理を食べましょう。

体を温めることが、免疫力を高めることにつながります。鍋料理やシチューなど、料理法を工夫して体を温めましょう。また、冬が旬の野菜である、だいこん・甘くさい・ねぎ・にまつな・ごぼうなどには、体を温める作用があります。



② 適度な温度を保ちましょう。

(のどや粘膜を保湿しましょう)
風邪やインフルエンザなどのウイルスは、乾燥を好みます。乾燥しやすくなる時期は、のどや鼻の粘膜が潤うよう加湿器を併用しましょう。また、緑黄色野菜には、のどや鼻の粘膜に働くカロテンが豊富に含まれています。



③ たんぱく質を摂りましょう。

たんぱく質は体をつくるもとになり、ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めます。とくに、成長期である今の時期は、体をつくるためにたんぱく質がかわれるため、毎日の食事で意識して肉・魚・卵・大豆製品を取り入れるようにしましょう。



2月の食育だより



大豆を食べて病魔を防ごう！

大豆は、人の体にとって大切な3大栄養素「炭水化物・たんぱく質・脂質」をバランスよく含んでいるのが特徴です。たんぱく質は、植物性の食品の中でも特に含まれているため「畑の肉」とも呼ばれています。



お節料理はどうでしたか？
今年も、いろんな願いをこめて作りました。



2月3日は豆まきをして恵方巻きを食べましょう。
今年も東北東を向いて食べて下さい。

3月の食育だより

おいしく食べることは健康の基本

わたしたちの舌は「食べる」という行為を支える大切な働きをしています。舌に異常が生じると、食べ物の味が分からなくなったり、塩辛い味や濃い味ではないと満足できなくなったりして、健康を害することにもつながりかねません。舌の健康を守るためには次のことに気をつけましょう。

- 料理でほろり感がある
- よくかんで味わって食べる
- 噛み砕かない
- 外食や加工食品に頼りすぎない
- 噛み砕くもの、嚼み砕くものには避ける
- 性別を問わず（かき、母と子、するめ、小魚、餅、煮り豆、まいたけ、わかめ、チーズ、ごまなど）を適量食べて食べる
- 食べ応えは、しっかり噛み砕く
- いつも口が乾いていて、舌で舌くで呼吸をしない



◆1年間の食生活の反省をしましょう◆

- 毎日ごはんを食べましたか？
 - 一日三食、きちんと食べましたか？
 - 好きからい、食べすぎはしませんでしたか？
 - おやつは時間と量を決めて食べましたか？
 - 食事をする前に、手洗いをしましたか？
 - 食事はよくかんで食べましたか？
 - 口が乾いたら水を飲みましたか？
 - 舌はよくかんで食べましたか？
 - 食事のマナーを守って食べることができましたか？
 - 食事の準備やあと片づけがきちんとできましたか？
 - 感謝して食べることができましたか？
 - 家族や友だちと楽しく食べることができましたか？
- 「できた！」と嬉しそうにチェックを入れてみましょう。
- チェックのあげよう
- 12番～1番までで済ませました！
6～11番～ちう少しがんばりましょう！
0～5番～がんばりましょう！



茨城を応援しよう チンゲンサイ

茨城県は、チンゲンサイの生産量が全国第一位です。県内では主に、行方市（なががわ）、友成市（ともなり）、小栗玉市（おぐりたま）などで作られています。1年を通して作られています。秋から春にかけてが旬の野菜です。産地は中国産、日本へは1970年代に入ってきました。ビタミンCやカロチンが多く含まれているため、かぜを予防してくれます。また、免疫力を高める効果、腸を動かす効果、胃の調子を整える効果、血行を促進する効果など、多くの健康効果をもたらす野菜です。



4月の食育だより

たくさんご飯を食べよう！

骨、筋肉、脳、そして体温、私たちの身体の全てが、食べたものを材料にして作られています。だからこそ、様々な食品からバランスよくしっかり食べる必要があります。



調理室では毎日、ここで食事を作っています。



美味しい食事、喜んでもらえる食事を心がけて作っています。希望メニューがある時はどんどん伝えに来て下さい。

毎月 19 日は食育の日です。

運動をやらなきゃ と思っていてもなかなか続かない...そんな方にオススメ！
いつでも、どこでも、誰でもできる！気づけば、足腰が丈夫になる！寝つきがよくなる！スタイルよくなる！いいことたくさん！今日からやってみよう！

「まめ・ちょこ生活」を紹介します

キーワード「こまめに動く、ちょこちょこ動く」

こまめに動けば体もあうちもスッキリキレイに！

- ・風呂掃除 36 kcal (36 kcalは、おせんべい約 1 枚分)
- ・レジを待つ間を利用してかかと上げ
- ・姿勢よく立って背筋を伸ばそう
- ・テレビCMの時...ストレッチや足踏み・足上げ
- ・歯磨きする時...片足立ち
- ・入浴する時...ウェストひねりで美しくびれをゲット！
- ・エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を使って消費カロリーをアップしましょう。腕を振るとさらに効果的！

さあ、4月から Let's try !!



児童指導員・保育士（常勤）を募集しています

詳しくは、ハローワークまたはホームページをご覧ください。
お気軽にお問い合わせ下さい。

就業場所：つくば市前野308番地5



児童指導員・保育士のお仕事

2才～18才の子どもの生活指導等全般です。家庭で養育にあたれないお子様を保護者に代わり養育し、生活全般の支援を行っていただきます。

