



食育ひろば



今年度最後の食育ひろばとなりました。いろいろあった1年間。嫌いな物が食べられるようになったり、今まで食べていた物を食べなくなったり、子どもたちの食も1年で大きく変わったのではないのでしょうか。成長のために大切な食事のバランスは和食が基本となります。そのキーワードを覚えておきましょう。

バランスの良い食事のキーワードは 「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」

ま

『豆』 豆類・味噌・豆腐・納豆

豆類は共通して食物繊維が多く、大豆は良質のたんぱく質、小豆など大豆以外の豆は糖質の供給源となります。



ご

『ごま』 種実類・ナッツ

種実類はたんぱく質、脂質、ミネラルが豊富。抗酸化作用があるビタミンEを多く含みます。



は

『わかめ』 海藻類・昆布・ひじき

カルシウム・マグネシウム・鉄などのミネラルを大量に含んでいます。また、表面のヌルヌルした成分であるアルギン酸は、体内の余分なナトリウム、コレステロールを排出する作用があるといわれています。



や

『野菜』

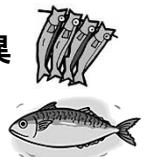
緑黄色野菜(かぼちゃ・ブロッコリー・トマト・ほうれん草など)は抗酸化作用があるβ-カロテンを多く含み、根菜類(大根・人参・ごぼう・れんこんなど)は食物繊維が豊富。野菜はいろいろな種類をバランス良く摂るようにしましょう。



さ

『魚』

カルシウムが豊富な丸ごと食べる小魚がベスト。また、脳を活性化し、脂質異常症の予防にDHAやEPAが多いイワシ・サバ・マグロなどもおすすめです。



し

『しいたけ』 きのこと類

きのこ類は、ビタミン・食物繊維が豊富。生活習慣病の原因となる動脈硬化・高血圧などに有効で、ガンの予防効果もあるといわれています。



い

『いも類』 ジャガイモ・里芋・さつまいも・山芋

いも類は、でんぷん・食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。それぞれが優れた成分を含んでいるので、これらのいもをバランス良く食べるといいでしょう。



具たくさん味噌汁や炒り豆腐、ひじき煮物などプラスすることで、バランスの良い食事に近づきます。1日の中で「ま・ご・は(わ)・や・さ・し・い」の食品を1回は取り入れていきましょう。

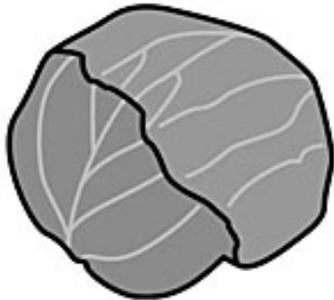
* 「まごはやさしい」は食品研究家で医学博士の吉村裕之氏が提唱しているキーワードです。



いまが おいしい たべもの 「なまえ は なあに？」

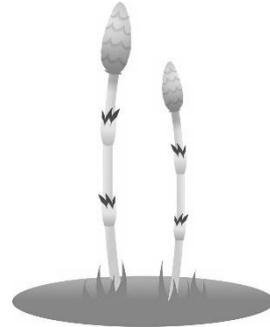


①



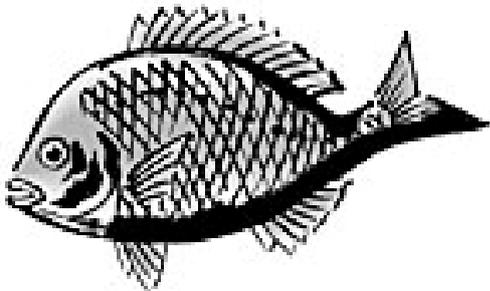
もんしろちょうの こどもが だいすきな
やさいで、そとがわは うすい みどりいろ
で なかに いくほど しろっぽく なるよ。

②



はるが ちかづく と かわらや たんぽの
ちかくに めを だすよ。いためたり てん
ぷらに したり すると おいしいよ。

③



あかいろを している ので、おいわいの
りょうりで つかうことが おおいよ。
ひょうめんの うろこは とても がんじょう
で ひれの とげも かたいよ。

④



かわは うすい だいだいろ。なつみか
んより あまいよ。しゅうかくしてから 1~
2かげつ おいたものが おいしいよ。

>ふくろ① いろ③

く② ち④

<たえ>