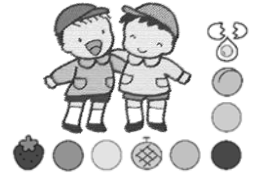


食育ひろば



ご入園・ご進級おめでとうございます。

食育通信「食育ひろば」ではこどもの食を中心に食生活についての情報を提供しています。
私たちのからだを作る食べ物について様々な方面から取り上げていきたいと思います。
大人もこどもも生活リズムが変わりやすい4月は、1日のスタートとなる「朝ごはん」がテーマです。



朝ごはんは なぜ大切なの？

脳はブドウ糖をエネルギー源として使っています。朝起きた時に頭がボーッとするのは、寝ている間にブドウ糖が使われて足りなくなっているからです。

ブドウ糖を朝ごはんて補給し、脳とからだを目覚めさせましょう！



朝ごはんをしっかり食べると

- 体温が上がり、からだの活動力が上がる
- 体内時計を修正して、24時間のリズムを保つ
- 1日の栄養バランスがとりやすくなる
- 便秘が良くなる



朝ごはんを食べないと

- 集中力が続かない
- 便秘になりやすい



朝ごはんを毎日食べることは、高い学力・体力、良好な学習習慣と関係していると言われていよ！



お菓子やジュースが朝ごはんでもいいの？

甘いお菓子やジュースに入っているブドウ糖は消化吸収がはやいため、血糖値が急激に上昇しますが、すぐに低下します。血糖値がジェットコースターのように急激に上下する状態が続くと集中力の低下や眠気、イライラなどが起こりやすいと言われています。



朝ごはんクイズ



朝ごはんて特に摂りたい栄養素は「炭水化物」と「たんぱく質」とあと何があるでしょう？



①脂質 ②ビタミン・ミネラル



【答え】②

朝ごはんには炭水化物を多く含むご飯やパンなどの穀物やいも類と、たんぱく質を多く含む肉・魚・卵・大豆製品・乳製品、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜や果物を食べましょう。

こどもの時の食習慣は、大人になってからの生活の質に大きく影響します。朝ごはんを食べる習慣をこどものうちに身に付けましょう。できれば、主食+おかず(たんぱく質+野菜)の朝ごはんにし、さらに乳製品と果物がプラスできれば、栄養満点です。

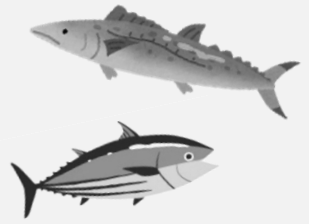
未来の元気を創造する



一富士フードサービス株式会社



しゅん 春が旬の魚



さわら 鯖

魚偏に春と書いて『鯖』。俳句では春の季語にもなっています。春に産卵のため沿岸にやってくることから、「春を告げる魚」としてこの漢字が使われるようになりました。しかし鯖は回遊魚。しかも寒い時期は脂がのり、美味しいということで『寒鯖』という名もついています。焼いても揚げても煮ても美味しく、新鮮ならお刺身にしてもいただける魚です。



はつがつお 初鰹

～目に青葉 山ほととぎす 初鰹～

皆さんも一度は耳にしたことがあるこの俳句でおなじみの『初鰹』。

3月下旬から5月にかけて南から北に向かう『初鰹』。反対に8月下旬から10月にかけて北から南に向かうのが『戻り鰹』。味はというと『初鰹』は「サッパリ」としており、『戻り鰹』は脂がのって「モチツ」としています。

さくらだい 桜鯛

産卵のため桜の花のように色鮮やかになった真鯛のことを『桜鯛』といいます。産卵時期のため脂がのって美味しいです。日本では「鮮やかな赤い色」の食材は縁起がよいとされており、ことわざにも『腐っても鯛』『海老で鯛を釣る』などがあります。古代から赤を神聖視してきた日本人は祝いの席に欠かせないものとして『桜鯛』や『赤飯』を重用してきました。



おすすめ！旬料理



かんたん！



● さわらのみそ照焼 ●

(大人3人分)

・さわら 約80g 3切

A

白味噌	15g (小さじ2.5)
みりん	15g (小さじ2.5)
酒	5g (小さじ1)
砂糖	3g (小さじ1)

・油 少々

【作り方】

- ① Aの調味料を混ぜ合わせ、さわらにからめて30分程度おく。
- ② フライパン又はグリルに油を塗り、さわらを並べて焼く。

♪ 『さわら』だけではなく、サバやサケでも美味しいですよ♪

