

おいしい伝言板

第2号 2019年12月16日 東京自由保育園

風邪に負けない食べ物を食卓に取り入れよう！

2019年もあと少しとなりました。年末を控え色々予定が立て込む時期でもあります。この時期は生活リズムも崩れやすく抵抗力が落ちて風邪もひきやすくなります。せつかくのお休みです、寒さや風邪に負けずに過ごしたいですね。



かぜに負けない食べ物

～抵抗力をつけ、寒さや風邪を吹き飛ばしましょう！～



体を温めてくれるのは「たんぱく質」です。たんぱく質は肉だけでなく魚や大豆、卵なども含まれます。色々なたんぱく質を取り入れられるといいですね。また、スタミナの元にもなり寒さで消耗した体力の回復も助けてくれます。



体温を奪われないようにしてくれるのが「炭水化物」です。体が冷え切らないように助けてくれます。ご飯類、麺類だけでなく芋類も含まれます。油などの脂質も仲間ですが、これらの取りすぎには注意しましょう。



体の抵抗力を高めてくれるのが「ビタミン」です。ビタミンの中でも野菜や果物に多く含まれるのは「ビタミンA・C」です。特に緑黄色野菜に含まれるビタミンAには鼻や喉の粘膜を丈夫にして風邪などのウィルスが入ってくるのを防ぐ働きがあります。

何かに偏らずにバランスよく食べることができたらいいと思います。



おやつを上手にとろう！

年末年始は保育園や学校がお休みです。いつもは決まった時間に食べるおやつも不規則になりがちです。そこで上手におやつを取る方法をお伝えします。

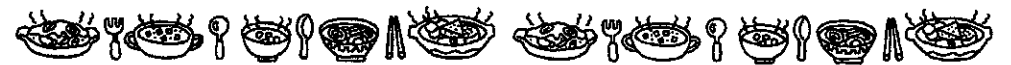
おやつは乳幼児期にはお昼ご飯で足りない栄養を補う目的があります。しかし食べるものが偏ってしまうと栄養も偏ってしまいます。食べる時間や栄養、量を考えてとるようにしたいものですね。



時間
食べる時間を決め、食事の前はやめましょう。食事の前に食べると、大事な食事が食べられなくなることもあり、1日に必要な栄養がとれず、偏ってしまいます。

栄養
お菓子だけが、おやつではありません。普段の食事で不足しがちなカルシウムやビタミン、食物せんいなどの栄養素が多く含まれている牛乳や果物、いもなども利用しましょう。

量
食べ過ぎないように、量を決めてから食べましょう。お菓子の中には、砂糖(糖分)やあぶら(脂質)などを多く含むものもあり、とり過ぎは、肥満や病気の原因にもなります。



今回のおいしい伝言板は少し早いですが、今年度最後となります。そこで東京自由保育園の給食で大切にしている「出汁」についてご紹介したいと思います。

～「出汁」のいろいろ～

素材の味を生かして調理するために「出汁」にこだわり、色々な種類を取り入れています。汁物は日によって「煮干し」だったり「昆布」だったり「鶏ガラ」を使用している日もあります。出汁には「うま味」※があるので調味料をたくさん入れる必要もなくなり自然と薄味を取り入れることが出来ます。汁物にはそれぞれの出汁を使用していますが、うどんの汁には昆布とかつお節、ラーメンの汁には全てを(イラストのもの)入れています。出汁は組み合わせることによってお互いの「うま味」を引き立てあい、さらにおいしくなります。これを「うま味の相乗効果」と言います。

ぜひご家庭でも試してみてください。



※5つの基本味は【甘味・酸味・塩味・苦味・うま味】です。「うま味」はおいしさを表す「旨味・旨み・うまみ」とは区別します。