

# そあ食だより

2018年 5月号

文責 森谷

5月は長い休みが入り、生活のリズムが乱れやすい時期です。生活リズムを崩さず過ごせるような、休日の食事のポイントをご紹介します。

## \*朝食をきちんと摂る。

人間の体には体内時計があり、1日24～25時間の周期で動いています。体内時計が実際の時間と大きくずれると体調を崩す原因になります。この体内時計をリセットし、整えてくれるのが朝ご飯です。朝食を摂ることで、胃袋を満たすだけでなく、脳にブドウ糖が供給されて、1日の活動をスムーズに始めることができます。午前中からたくさん活動出来るよう、朝食からエネルギーをしっかり補給しましょう。

## \*朝、昼、夕の3食を摂り、毎日なるべく同じ時間に食事をする。

乳幼児期は、1度にたくさんの量を食事が出来ません。休日で生活リズムが乱れ、食事を抜いてしまうと、食事の回数が減り、1日に必要な栄養を十分に摂ることが難しくなってしまいます。そのため、朝、昼、夕と3回の食事から栄養補給をすることが大切になります。

また、毎日同じ時間に食事を摂ると、体が安心して入ってきた栄養を、しっかり使うようになるので、子どもの成長に重要です。

## 春の野菜が出始めました！

### じゃがいも

じゃがいもにはビタミンCが多く含まれ、加熱しても壊れにくいのが特徴です。この時期に見られる新じゃがは、冬に植えたじゃがいもを通常の収穫期である秋よりも早く収穫したものです。皮が薄く、みずみずしいので、フライドポテトなど、皮ごと食べられるようなメニューがおすすめです。

### 玉ねぎ

目にしみる原因の香り成分は、加熱すると甘味成分に変化するので、辛みのあるものほど、甘く感じられます。ビタミンB<sub>1</sub>の吸収を助け、新陳代謝を活発にし、血液をサラサラにする効果があります。

### ふき

春から初夏にかけて出回り、食物繊維やミネラルが多く含まれています。古くから、痰を切り、咳を止める薬として使われていたようです。

## \*豆、ナッツ類に注意\*

大豆などの豆類、アーモンドやピーナッツの誤嚥事故が増えています。特に、咀嚼力や嚥下力が弱く、気道も細く狭い3歳未満の子どもに多くみられます。窒息の恐れだけでなく、小さな破片が気道に入ったまま放置していると、気管支炎や肺炎を起こす危険があります。豆やナッツ類は、身近な食品ですが、子どもにとってリスクのある食品であることを理解し、誤嚥事故防止のために注意していきましょう。

## 春の食材に触れる

### ～たけのこ～

4、5月に食べるのが最もおいしいとされていて、食物繊維を多く含んでいます。たけのこは収穫直後からアクが増していくため、手に入れたらすぐに茹でてアク抜きをすることが大切です。新鮮なたけのこの皮には、たけのこを柔らかくする成分が含まれているので、園では、皮と一緒に茹でてアク抜きをしています。



そんな春の風物詩であるたけのこが、園庭でも採れました！  
子どもたちは、「こんなたけのこが採れたよ！」と自慢げに給食室へ見せに来てくれました。サイズは小さいものの、形は立派なたけのこ。茹でてそのまま味わいました。

## 皮むきを子どもたちにお願ひしました！

とても真剣な顔つきで、皮むきをしてくれました。幼児では「たけのこってこんなに皮が重なっているんだね。」と新しい発見が出来、乳児は、たけのこを触ってみたり、においを嗅いでみたりして楽しんでいる姿が見られました。



たけのこやアスパラなどの春らしい食材がでると、子どもたちは喜んでたくさん食べてくれます。

自分たちで皮むきをしたたけのこは、いつもよりもっとおいしく感じたようです。

