

食育だより



2013年
1月号

桜台保育園
園長 朝倉寛喜

あけましておめでとうございます。みなさん、楽しくおいしい年末年始を過ごされたでしょうか。寒さの厳しい季節ですが、食生活でからだの中からあたためて、元気に過ごしましょう。

今年はどうぞよろしくお願ひします。

1月の
食育テーマ

じょうぶなからだをつくろう

今日は、とくにカルシウムや食物繊維の働きについて伝えていきます。

- ★ カルシウムや食物繊維のはたらきを知る
- ★ じょうぶなからだの大切さを知る

1月の特集

カルシウムや食物繊維をとると、
どんなことがあるの？

どちらも不足しがちな
栄養素。
意識して食べよう

カルシウムや食物繊維をとると、こんなことがあるよ！

カルシウムの働き

- ・骨や歯をつくる成分になります
- ・ホルモンの分泌に役立ちます
- ・血液の凝固に関係します
- ・筋肉や神経の働きを調整します



カルシウムって
おとなより多く必要なの？

成長期のカルシウム推奨量は10~11歳が700mgに対し、その親世代である30~49歳は650mgです。以下の表にもあるように、成長期の今こそ、しっかりと摂取したいものです。

カルシウム推奨量(男)	年齢	カルシウム推奨量(女)
600mg	6~7歳	550mg
650mg	8~9歳	750mg
700mg	10~11歳	700mg
1000mg	12~14歳	800mg
800mg	15~17歳	650mg
800mg	18~29歳	650mg
650mg	30~49歳	650mg

カルシウムも食物繊維も
とれるメニュー。
しかもおいしい！

簡単
まめまめしシビ
まめじやこはん

材料 (2人分)
米 1カップ 大豆 1/4カップ じゃこ 大さじ3
しょうゆ 小さじ2 ごま油 小さじ1/2 大根 1枚
つくり方
①大豆は一晩水にひたしておきます。フライパンにごま油を熱して水気を切った大豆をよく炒めます。じゃこを加えて香ばしい香りが出来たらしうわを入れて混ぜ、火を止めて冷まします。
②沸騰した水を1/2カップ入れ、普通に炊飯します。炊き上がったら、茶わんに盛って、千切りした大葉を散らします。

食物繊維の働き

- ・腸の動きを促進し、便通をよくする
- ・腸内環境をととのえて有害物質を排出する
- ・血糖値をゆるやかに上昇させる
- ・コレステロールの吸収が抑えられるため、コレステロール値が低下する



体の調子をととのえ生活習慣病や肥満を予防します！



あなた★おそうじ隊！レンジジャーがやってきた

ぼくたちは、あなた★おそうじ隊！
レンジジャーだよ！
ぼくたすは、おなが★おそうじ隊！
レンジジャーだよ！
ぼくたすは食べると、おながの中が
どんどんきれいになっていくよ。
それに、うんずがよく出るようにな
るんだ。あなたが元気でいいだと、
気分をすっきりして、勉強や運動もが
んばれるようになるよ！
ぼくたすあなた★おそうじ隊を毎日
活用でせね！

精白米をはいが精米に
約0.5g (150g) 約1.2g
しいたけをほししいたけに
約0.4g (1枚) 約2.1g
野菜は生食より加熱して
約0.5g (1食分) 約2g



食物繊維
たっぷり
昔ながらの
おそうじ隊

1月の
郷土料理

近畿地方

～滋賀県・京都府・奈良県・和歌山県・大阪府・兵庫県～

2府4県の郷土料理を
ご紹介。
いろんな「お寿司」が
集まりましたよ

●滋賀県・・・有名なのは「ふな寿司」。ふなを使って作る“なれ寿司”（魚を塩と飯で発酵させた保存食品。寿司の原型とも呼ばれる）で、もともとは琵琶湖のニゴロブナを使いますが漁獲高が激減し近年ではヘラブナ等も使います。他に「赤こんにゃく」「しじみの鉄砲あえ」「えび豆」「もろこ（魚）の甘露煮」と琵琶湖の特産品を使った郷土料理が。

●京都府・・・大豆の産地、水もおいしい京都の豆腐は昔から評判が高く、京都の湯豆腐は歴史のある名物伝統料理です。豆腐、水、昆布だけのシンプルな材料だからこそ、それぞれの質の高さと味の良さが重要になります。「賀茂なすの田楽」や「はものおとし」「京漬物」「おばんざい」なども京都の郷土料理。おばんざいとはお惣菜のこと。

●奈良県・・・飛鳥地方の郷土料理「飛鳥鍋」は、季節の野菜と鶏肉をだし汁と牛乳で煮込みます。乳製品は飛鳥時代に奈良へやってきた中国の使者によって伝わりました。まろやかで栄養満点、あっさりしているけれどこくのある、おいしい鍋です。「柿の葉寿司」「茶がゆ」「にゅうめん」「ごま豆腐」など我々がよく知る食べものも奈良県発祥。

●和歌山県・・・「目を見張るほどおいしい」または「目を見張るほど大きく口を開ける（くらい大きい）」といわれる「めはり寿司」はごはんを高菜の浅漬けの葉でくるんだお弁当用のおむすび。紀州の誇る大粒の梅干しとの相性も◎。他に「高野豆腐の炊き合わせ」「くじらの竜田揚げ」「さんま寿司」豆腐入りのだし汁をごはんにかけた「うずみ」など。

●大阪府・・・関西で寿司といえば押し寿司。「箱寿司」もそのひとつで木箱にえびや魚と寿司飯を入れて押した後、取り出して切り分けます。しめ鰯を使ったバッテ（語源はポルトガル語）など大阪には手間暇と技術をかけた色々な押し寿司があります。「小田巻き蒸し」「船場（せんば）汁」の他、ご当地グルメの「たこ焼」「お好み焼」はあまりに有名！

●兵庫県・・・兵庫県はたこの水揚げ量全国2位。「たこめし」はもとは漁師の沖料理で、独特の味わいがあり保存もしく干しだこを冬場の栄養源として上手に利用したもの（今では生だこ、ゆでだこも使う）。「いかなごの釣煮」猪肉を使った「ばたん鍋」や「明石焼」、「ちょぼ汁」というささげ・ずいき・もち粉などで作った団子が入った味噌汁も。

今月の郷土料理クイズ・・・「たこめし」に使われる、たこの足は何本？ ①10本 ②8本

1月の「郷土料理」レシピ
～近畿地方～

あすかなべ
飛鳥鍋（奈良県）

お鍋のおいしい季節。いつもの
味に飽きたら、牛乳を使ったこ
んな鍋料理はいかが？
あたまりますよ

材料(大人2人、子ども2人分)

- 鶏もも肉こま切れ:200g
- 長ねぎ:50g □白菜:100g
- しいたけ:2個 □じやがいも:中1個
- 人参:1/3本 □ごぼう:1/3本
- 鶏がらスープ:1カップ
- 調味料★[白味噌:大2 1/2、
しょうゆ・きび糖・酒:各小1、]
□牛乳:1カップ

作り方

- ①長ねぎ、白菜、しいたけ、じやがいも、人参、ごぼうを食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に鶏がらスープを入れ、鶏肉を加えて火を通す。
- ③②に★の調味料を加えて煮溶かし、①の材料を固いものから加えて煮込む。
- ④牛乳を加えて味を整えたら…完成☆

クイズの答え...②8本