

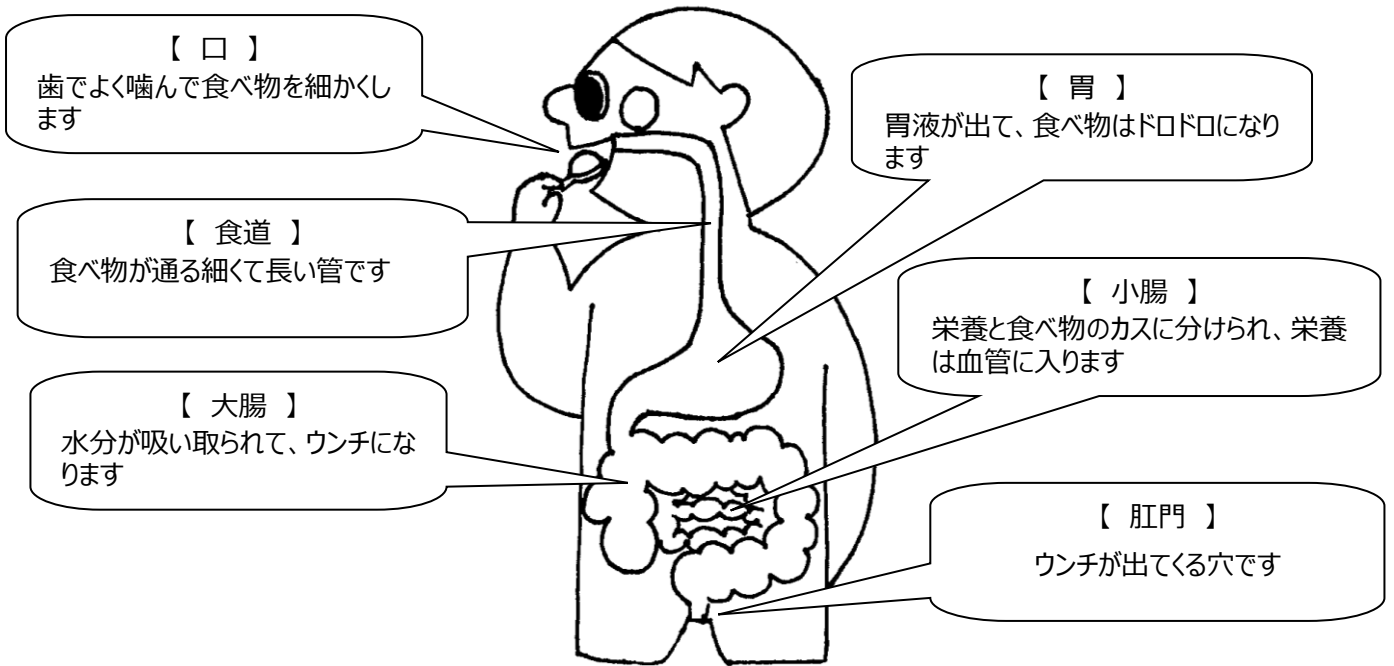


5月食育だより

からだのしくみについて知ろう

人間は食べたものを歯でよく噛み砕き、噛むことで唾液がたくさん出て食べ物を分解していきます。そして飲み込み、食道を通り胃に入り腸へいきます。胃で強い消化液が分泌されてよく分解され、ドロドロになった食べ物は、からだに必要な栄養分だけ小腸で吸収され、血管に入りからだの中を回り、必要な場所に運ばれていきます。必要なものが運ばれると、大腸で水分が吸収され、いらなくなったカスや水分が便や尿になります。

からだの中をみてみよう



幼児の場合、生活習慣の乱れやストレスなどがすぐに胃腸に現れます。せっかく栄養満点の食べ物を食べていても、胃腸の働きが悪く体内に吸収されなければ意味がありません。胃腸は神経の疲れ、ストレスとも関係があり敏感に反応する臓器なので、そのためにも日頃からしっかりと睡眠をとり、栄養を吸収できるように体調を整えておきましょう。

目指そう！理想のウンチ

排便は、胃と腸の連携によって起こります。飲みものや食べものが胃に入ると、胃が刺激されて腸に信号が送られ、大腸が蠕動（ぜんどう）運動を開始し排便を促します。色は茶色系か緑色系、バナナくらいの大きさが健康なうんちです。

理想のうんちは、「バナナうんち」！
元気なからだのうんちだよ！！



ヒョロヒョロうんち



ビチビチ・ヒョロヒョロ・コロコロうんちはからだの異変を知らせているうんちだよ！！

旬の食材

お茶

立春からかぞえて八十八夜の前後の時季、その年の最初に摘み取られる茶葉は新茶と呼ばれ、風味が濃く、冬に蓄えられた栄養分が含まれています。70~80℃の湯で40秒ほど抽出すると、味わいが豊かになります。

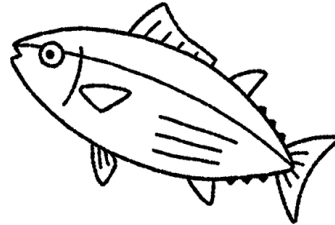
今年の八十八夜は5月1日です。



旬の食材

カツオ

カツオの旬は2回あるといわれ、春のものは初カツオ、秋のものは戻りカツオと呼ばれています。初カツオは脂ののりが少なくさっぱりとした味わいで、加熱するとパサつくので、刺身など生で食べるのがおすすめです。



お手伝い をやってみよう

~いっしょに食材の買いもの~

食に関わるお手伝いは台所に立つことばかりではありません。食材の買いものにいっしょに行くことも、お手伝いのよい機会になります。食材を選んでもらう、カゴに入れてもらう、買ったものを家まで運んでもらうなど、「自分がやった!」と感じられる場面をつくるといいでしょう。

買いものお手伝いをすることで、旬の食材を知ることができたり、新鮮な食材の選び方を学ぶことにもなります!!



~食育の日~

日本各地の郷土料理を知ろう (愛媛県：じゃこ天)

愛媛県は魚の加工品づくりが盛んで、その代表的なものに「じゃこ天」があります。昔から宇和島では、魚のすり身の揚げ物を「天ぷら」といい、じゃこ天のように皮や骨ごと入ったものを「皮天ぷら」と呼んでいます。底引き網でとれたいろいろな種類の魚(雑魚)で作られていたため、「ざこ天」と名付けられ、それが変化して「じゃこ天」になったという説があります。製品自体の始まりは、宇和島藩史によれば、元和元年(1615年)に宇和島藩初代藩主の伊達秀宗が故郷を偲んで仙台から蒲鉾職人を連れてきてつくらせたことによるといわれています。

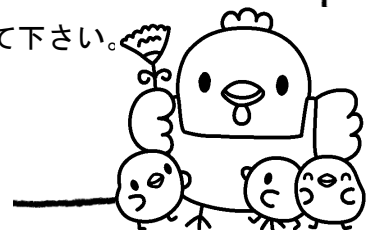
5月20日の給食をお楽しみに!!

チャイルドクッキングについて

白組：10日(火)：さくらんぼジャムパン
・津山産小麦を使ってパンを作ります。
ドライイースト、砂糖、塩、ぬるま湯、小麦粉、バターを合わせてしっかりこねます! こねた生地は発酵、成形をして焼きます!

緑組：10日(火)：さくらんぼの種取り
・さくらんぼの種取りに挑戦します。

※エプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。
※爪は、短く切ってきて下さい。



バナナうんち

コロコロうんち

おうちでクッキング! ～春の旬の食材メニュー紹介～

【かつおの香り揚げ】

～材料(2人分)～

・かつお	200g) A
・小麦粉	適宜	
・揚げ油	適宜	
・しょうゆ	大さじ1	
・みりん	大さじ1	
・カレー粉	小さじ1	

～作り方～

1. かつおは1cmの厚さに切ります。
2. かつおは(A)で下味をつけ、小麦粉をまぶします。
3. (2)を170℃に熱した揚げ油で2分ほど焦がさないように揚げます。
4. 器に盛り付けできあがり！！

*レモンをかけて食べるとさっぱりとおいしいですよ！！

