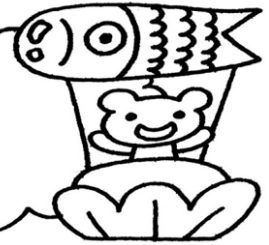




5月食育だより



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。この繰り返しによって成長し生命を維持しています。

からだの中をみてみよう

【^{くち}口】

歯でよく噛んで食べ物を細かくし、唾液と混ぜ合わせる。

【^{しよくどう}食道】

食べ物を通る細くて長い管です。管全体が筋肉でできていてミズのような運動をして胃に送られます。

【^い胃】

口から送り込まれた食べ物を一時的にためておく場所です。ゴムのように伸びて大きくなり、食べ物は胃液と混ぜられ、おかゆのようにドロドロになります。

【^{しょうちょう}小腸】

口から入った食べものが、栄養と食べ物のカスに分けられ、栄養は血管に入ります。小腸の長さは、子どもで6メートル以上あり、長い管でゆっくり吸収されます。

【^{だいちよう}大腸】

消化されずに最後まで残ったものは便として体外に排出されます。

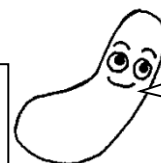
【^{こうもん}肛門】

ウンチが出てくる穴です

こうもん

理想のウンチ

ウンチは食生活・運動のほか、ストレスなどの影響で変化します。自分のからだからの便りを、毎日きちんと観察しましょう。



「バナナうんち」
元気なからだのうんちだよ！！

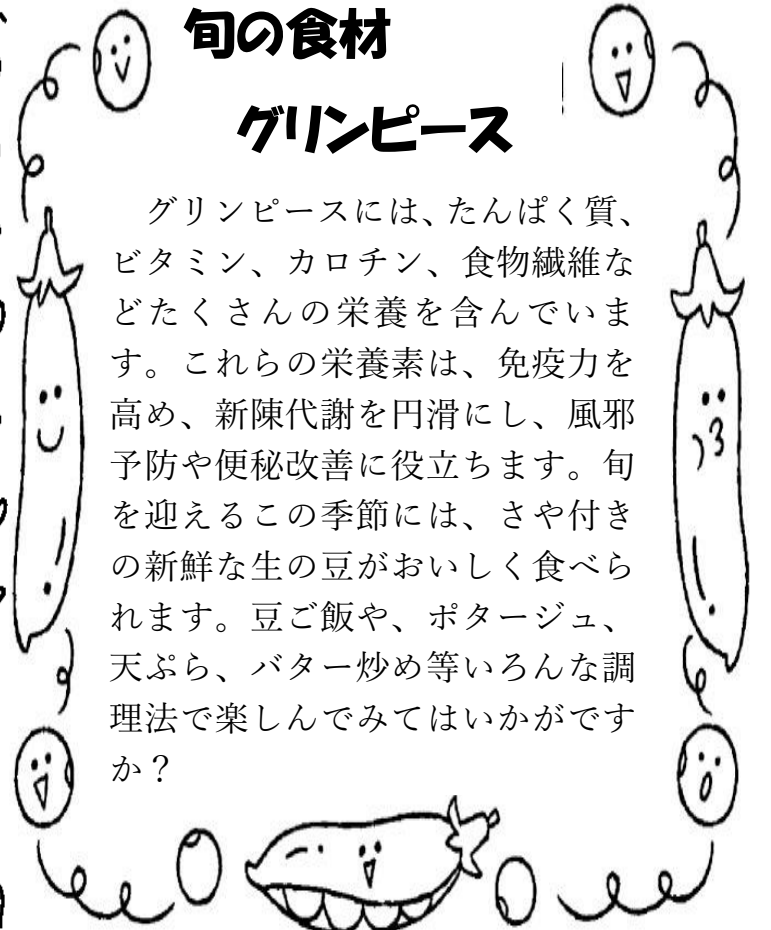
はちじゅうはちや 八十八夜

八十八夜は立春から数えて八十八日目にあたる日のことを言います。暦の上ではこの日から夏になり、農作業を始める目安になっていました。『八』は末広がり縁起の良い数字といわれています。この日に摘んだお茶は、新茶、一番茶と言われ、これを飲むと無病息災に過ごせるといわれています。今年の八十八夜は、5月1日です。



旬の食材 グリンピース

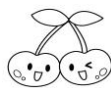
グリンピースには、たんぱく質、ビタミン、カロチン、食物繊維などたくさんの栄養を含んでいます。これらの栄養素は、免疫力を高め、新陳代謝を円滑にし、風邪予防や便秘改善に役立ちます。旬を迎えるこの季節には、さや付きの新鮮な生の豆がおいしく食べられます。豆ご飯や、ポタージュ、天ぷら、バター炒め等いろんな調理法で楽しんでみてはいかがでしょうか？



チャイルドクッキング

○白：緑組

15日さくらんぼジャムパン



白・緑組さんでさくらんぼを取りに行きます。

緑組さんは、さくらんぼの種取をします。白組さんは、津山産の小麦でパンを作ります。できたパンにさくらんぼジャムをぬって、おやつで食べたいと思います。

※エプロン、三角巾、マスクの用意をお願いします。

※爪は、切ってきて下さい。

食育の日：日本各地の郷土料理 ～徳島県：いりこ飯～

徳島県佐那河内村の佐賀地区で100年以上伝承されてきた『いりこ飯』。徳島県の小松島市でよく捕れるちりめんを天日干しし、酢やしょうゆで味付けし、ちくわやしいたけ、ごぼうなどの具材とともにご飯と合わせて作ります。村のお祭りや農作業の合間にねぎらいの意味を込めてつくられています。現在も小学校に食育活動として作り方を伝えているそうです。保育園では、20日に給食で食べます。お楽しみに！

チャイルドクッキングで作る、パンとさくらんぼジャムの
作り方を紹介します。お家でも作ってみてくださいね。

手作りパン



材料(10 個分)

- | | |
|-------------------|---------------------|
| ・強力粉（津山産）・・・250 g | ・塩・・・1 g |
| ・ドライイースト・・・10 g | ・バター・・・15 g |
| ・砂糖・・・30 g | ・ぬるま湯・・・120cc～130cc |

作り方

1. 強力粉をふるっておく。
2. ボールにドライイースト・砂糖・塩を入れ、30℃ぐらいのぬるま湯で溶かしておく。
3. 1のボウルに2を入れ、ひとまとまりになるまでこね、バターを加え、手に生地がつかなくなるまでさらにこねる。
4. 30～40℃のオーブンに3を入れ、30～40分発酵（一次発酵）させる。
5. 4を手のひらで軽く押しガス抜きをする。生地を10等分に丸め、天板にシートをひき、間をあけて並べ15分程置いておく。（二次発酵）
6. 180℃のオーブンに5を入れ、12分～15分焼いて出来上がり。

さくらんぼジャム

材料

- ・さくらんぼ（種抜き）・・・200 g
- ・砂糖・・・100 g
- ・レモン汁・・・大さじ1



作り方

1. さくらんぼの種を取り、砂糖をまぶして水分が出るまで置いておく。
2. 1を弱火にかけ、あくを取りながら煮る。
3. 2にとろみが出てきたらレモン汁を加えて出来上がり。