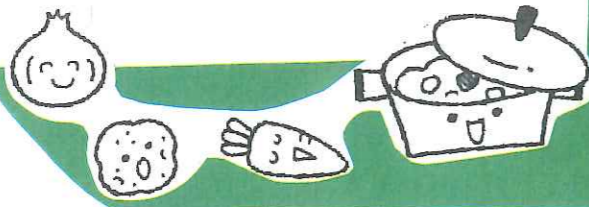




給食だより

2019年 立場らんど保育園 11月

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。さけなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。みんなで秋の収穫物を味わおうと思います。



“ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのだいも

人里でとれることから、「さいも(里芋)」と呼ばれるようになったといわれています。でんぷんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにするうえ、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっとも多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりも逃さず調理して食べましょう。

食べ物本来の姿を知る機会を

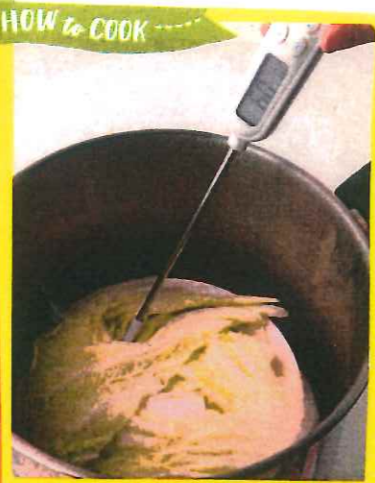
「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知るとは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど



白菜の低温蒸して 8倍のGABA&アラニンを！

白菜のGABA、アラニンをアップさせるには、55~60°Cで5~20分低温蒸しをします。さっぱりと食べるならポン酢やゆずこしょう、コクを足すならゴマ油+塩などでいただくのがおすすめです。

- ①蒸し器、または深い鍋に水を入れてその中に逆さにした碗を置き、その上に皿をのせる。
- ②鍋を火にかけて沸騰させ、鍋の温度が55~60°Cになるように調節する。
- ③鍋の温度が適温になったら白菜をのせて、5~20分間蒸す。

GABAを摂取するタイミングはいつ？

ストレスを軽減するGABAは、夜の睡眠にも効果があると考えられています。日中にGABAを摂取した場合、「夜の寝つきが早くな

る」「眠りが深くなる」などの効果が感じられるほか、普段よりも「睡眠に満足した」という報告が5倍以上も得られました。

みかんの皮には実の80倍の ビフィズス菌活性力

みかんの白い筋だけじゃない！皮にはビフィズス菌を元気にする効果がたっぷり。捨てるとこなしです！

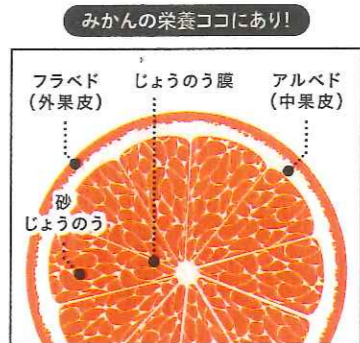
捨てられる部位の栄養が 次々発見されています

腸内環境のバランスを整えるのに活躍するビフィズス菌ですが、その代謝に役立つのが食物繊維。かつては無用な成分と思われ食品加工の段階で捨てられていました。しかし、研究が進むにつれ、今まで捨てていた部位に重要な役割があった！という事実が次々と見つかっているんです。「みかんの皮のビフィズス菌」もその大きな発見のひとつ。

ビタミンCが豊富なみかんの実ですが、筋・皮など、ふだん食べない部分にこそ、この成分が豊富に含まれていて、その量は実に80倍！みかんの皮は、漢方では「陳皮」と呼ばれ、血流や免疫力の改善に使われてきたものなので、その薬効自体は昔から広く知られていたのかもしれない。

また、みかんに豊富な成分として、血管を強くするビタミンP（ヘスペリジン）がありますが、これも皮の方が豊富に含まれているんです。果汁のビタミンPと比較して、じょうのう膜（薄

皮)で50倍、アルベド(白い筋の部分)でなんと最大300倍も多く含まれています！ジャムなどにすれば、保存も効くのでムダなく食べられます。ただし、皮を食べるためには、無農薬のみかんを選んで食べましょう！



みかんの皮で医者いらず？みずみず皮を捨てるのは大損！みかんの皮に含まれるフラボノイド「ノビレチン」は、認知症予防や花粉症などのアレルギーにも効果的！ということもわかってきました。みかんの皮のマーマレード、皮ごとのミカンジュースや、皮ごとスムージーにするのが◎！

冬野菜の利用率の良い摂取方法で、病気に負けない体制をしましょう！
そして寒い冬を元気に楽しくのりきって行きましょう！



ネギは加熱や冷凍にも強いけれど乾燥には弱い！



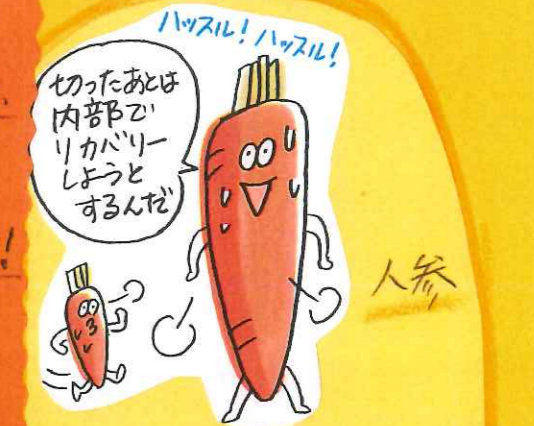
もっともお得なほうれん草調理は 40~50°Cの低温蒸し！

疲労回復効果 バツガン！

鍋で「蒸し」がお得！

グツグツ煮たらグメ！

ビタミンCほぼ100%キープ!!
いいことだらけの低温蒸し



ニンジン「切りっぱなし」でビタミンCをパワーアップ！