



クローバーだより

2018年10月26日
名古屋柳城短期大学附属
三好丘聖マーガレット幼稚園
北野 明子

和食の素晴らしさ

だんだんと風が冷たくなり、落ち葉も増えてきました。食欲の秋がやってきましたね。余談ではありますが、本園の給食も和食が中心です。今回は和食の素晴らしさについてご紹介します。

和食が体にいいと、分かってはいるものの、なかなか手の込んだ煮物など作っていただけるほど時間がない忙しいお母さん方もいると思います。妊娠中や授乳中も和食が良いと、よく聞かれたかもしれません。やはり和食の基本として、一汁三菜。主食(ご飯)と汁物(味噌汁)そしておかず(主菜1皿、副菜2皿)がそろった食事です。最近では、主菜と副菜が各1皿の一汁二菜が主流になっている傾向がありますが、昔から食べられていた和食ならではの「まごはやさしい」を意識すれば、子どもの脳の健全な発育のために必要な栄養を補うことができます。

- まめ(大豆・大豆製品)**… 記憶力にかかわるレシチン、骨や歯をつくるカルシウム、マグネシウム
- ごま(種実類)**… 老化の予防に働く抗酸化ビタミンのビタミンE
- は(わかめ)(海藻類)**… 子どもの成長に欠かせない鉄やカルシウムのほか食物繊維
- やさい**… ビタミンCやβ-カロテンなどの抗酸化ビタミンや食物繊維源(種類による)
- さかな**… 脂質のDHAは、記憶力や学習能力など、脳の健康を支える働きがある
- しいたけ(きのこ類)**… カルシウムの吸収を助けるビタミンDや食物繊維源
- いも(いも類)**… 脳の唯一のエネルギー源である糖質が多く、主食にかわる役割

では、2歳児の男の子はどの程度食べられればいいのでしょうか。右に目安量があります。全く野菜を食べない、魚は嫌い、といったお子さんもいるとは思いますが。人それぞれ好みもありますし、洋食や中華など和食以外に触れることもたくさんあります。できれば、1日1食以上は和食が食べられるよう心掛けましょう。

和食はその時期にしかとれない魚や、旬な野菜などを楽しめます。そして、甘味、酸味、旨味、苦味、塩味の五味が味わえ、楽しい食卓になるようにお母さん自身も食べることを楽しんでください。

これを覚えておくと、買い物の時に毎日のご飯の献立をどうするか、いろいろ浮かんでくるかもしれないですね！
最近、これ子どもに食べさせてなかったなあ、と振り返ることもできますね♪

1日に必要な食品とその目安量

- 主食(脳やからだを動かすエネルギーになる糖質源)** ご飯 子ども用の茶碗1杯/食パン8枚切り1枚/うどん1/2玉
- 主菜(からだをつくるタンパク質や脂質源)** 肉類30~40g(薄切り肉2枚)/魚類30~40g(切り身1/3切れ)/卵40~50g(小1個)/大豆製品30g(納豆小1パック)
- 副菜(からだの調子を整えるビタミン、ミネラル、食物繊維源)** 緑黄色野菜40g~/淡色野菜60g~/いも類40g/海藻やきのこ少々
- その他** 乳製品400g(牛乳コップ1と1/2杯、チーズ1切れ)/くだもの100~150g(みかん1個)

おいしくな-れ、おいしくな-れと一緒に混ぜると楽しいよ!!

クッキング♪



にぎやか! ハロウィンパンケーキ

子どもたちと一緒に、生地を焼くところから楽しみましょう。焼いた後は粉糖やチョコパウダーをまぶして、お化けやカボチャの模様をつけます。チョコペンや粒チョコでお皿も飾ると、パーティーの雰囲気が出ますね。

- 1** ボウルに卵を入れてよくほぐし、砂糖、牛乳、バニラエッセンスを加えて泡立て器で混ぜる。
- 2** 1に薄力粉、ベーキングパウダーを入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。
- 3** ホットプレートにサラダ油を敷き、焼く。
- 4** 少し焦げ目が付いたら裏返し、焼き上がったら皿にのせる。
- 5** 形に抜いたコピー用紙をパンケーキに粉糖やココアパウダーを茶こしに入れてふるろ。

- 材料(15枚)
- 薄力粉 100g
 - ベーキングパウダー 16g
 - 砂糖 80g
 - 卵 4個
 - 牛乳 400cc
 - バニラエッセンス 8~10滴
 - サラダ油 適量
 - チョコペン、ジャムペン、ドライフルーツ、トッピング用ゼリー、粒チョコ、ゼリー、粉糖、ココアパウダー 適量

型を外すと、ネコの顔に! 子どもたちがドライフルーツなどを自由にトッピングして、いろいろなお化けに見立てて完成。

《子育て相談》

自分の子育てにこれでいいのかな?と不安に思われた時、こんな時どうしたらいいのと思われた時にお話にいらしゃいませんか? 保育経験者がお話しさせていただきます。お電話で予約していただき、ご都合の良い日を決めさせていただきます。

TEL 0561-36-8373 お電話お待ちしております