

10月

河北の食育だより

暑さもだいぶ落ち着き、過ごしやすい気候の「秋」がやってきました。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」といろいろなことに取り組みやすい季節ですね。

さんま、きのこ、りんご、くりなどおいしい食材がたくさん出回ります。

旬のものは栄養も豊富です。秋の味覚を味わいながら、風邪にまけない体を作りましょう。



新米の季節になりました

お米のおいしい季節がやってきました。

日本人は昔から、ごはんを主食とし、いろいろなおかずを合わせる『日本型の食生活』をおくっていました。しかし、最近では、食生活の欧米化が進み、お米を食べる量が減ってきています。

ごはんは体内で脳を動かすために必要なエネルギー源に変わるのが炭水化物です。脳は他のエネルギー源を使うことができません。そのほかにも、たんぱく質や無機質などバランスよく含まれています。

パンや麺類と違い、粒のまま食べるため、消化・吸収がゆっくりで、腹持ちがよく、体内で脂肪をためるホルモンの分泌をゆるやかにします。つまり、太りにくい炭水化物です。この機会に、お米のことを知り、食習慣を見直してみませんか？



今が旬！『さつまいも』

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。他にも、抗酸化作用を持つビタミンEやコラーゲンの生成を促進するビタミンCなど様々な栄養素が含まれています。普段の食事のほか、おやつにも取り入れてみてはいかがでしょうか。

おやこクッキングのすすめ

「料理を教える＝包丁を持たせる」だけではありません。まずは、包丁を使わなくてもできる簡単なものからすすめていきましょう。

★ちぎる・・・レタス・キャベツや旬のキノコなどをちぎってみましょう。

★もむ・・・野菜の塩もみやお菓子の生地などビニール袋に入れた食材をもむお手伝いは、手も服も汚れず安心してお手伝いしてもらえます。

★のせる・ぬる・・・トッピングやソースはお子様も楽しくお手伝いできるクッキングの一つです。

苦手な食材も楽しいクッキングで克服できるといいですね。

