

しらさぎ保育園 食事研究グループ 栄養士 木下つくみ 林 歩美

R2 年度

No 5

◆ 春は心の風邪「うつ」になりやすい!? ◆

梅の花も咲き始め、あたたかい日が増えてだんだん春の足音が近づいてきました。 一方で新しい環境に対する不安や緊張にストレスを感じたり、昼夜の寒暖差が大きく 自律神経が不安定になりやすい季節でもあります。心も身体も元気になるように食事で 身体を整えましょう。

\ こんな食べ物がオススメ! /

トリプトファン

幸せホルモンと呼ばれるセロトニンの材料と なるアミノ酸。セロトニンは精神を安定させ 自律神経のバランスを整えてくれる。

多く含む食材

肉・魚・卵・乳製品・大豆製品など

ビタミンC

ストレスを感じるとコルチゾールというストレスに対抗 するためのホルモンが分泌されます。コルチゾールの合 成にはビタミンCが必要です。人間はビタミンCを体内 で作ることができないので積極的に取り入れましょう。

多く含む食材

キウイ・いちご・じゃがいもなど



ビタミン B 群・カルシウム・マグネシウム

くれる栄養素。不安を感じるとイライ ラしやすくなるため積極的に取り入れ! ましょう。

神経の興奮を鎮めて精神を安定させて - ビタミンB群を多く含む食材 玄米・豚肉・納豆など カルシウムを多く含む食材 乳製品・小魚・小松菜など マグネシウムを多く含む食材でいじき・豆腐など

春の山菜を食べよう! ◆

山菜はあまりなじみのないという方が多いと思いますが、寒さに耐え冬の間にエネル ギーをしっかりため込んでいるので独特の苦みがあり、冬で縮こまった体を目覚めさせ てくれます。

◎たらの芽



ほのかな苦みやもっちりした食感が春 を伝える食材として人気があり、山菜の 王様と呼ばれています。

◎ふきのとう



古くから食用に利用されてきており、 独特な香りと苦味から香辛料として「キッとした歯ざわりで非常に食 使用され、天ぷら・和え物にも広く使用 | 欲をそそる野菜として親しまれ





| 独特の香りと苦味を持ち、シャ

調理のポイント

天ぷらにするとアク抜きする必要がなく生のまま調理でき、栄養成分の流出も 防げます。おひたしや和え物にする場合は下茹でしてアクを抜きましょう。

◆ 3月10日は砂糖の日 ◆

砂糖は甘みを加えるだけでなく、「肉をやわらかくする」「肉や魚のにおいを消す」 「素材に味を染み込ませる」「卵をふわふわにする」などの効果があります。砂糖の 種類もたくさんあり、うまく使い分けることでより美味しい食事ができると思います。

上白糖

日本の家庭で最も使われている砂糖。細かくしっと りとしていてコクのある甘みが特徴。料理、菓子、 飲み物など何にでも合う。

グラニュー糖

海外では最も一般的な砂糖で、上白糖より粒が大き く、さらさらとしていて純度が高い。癖のない淡白 な甘さを持つので香りを楽しむコーヒーや紅茶 などの飲み物、菓子に使われることが多い。

和三盆

サトウキビを原料に香川県や徳島県などで伝統的 に作られている。きめ細かく、微量に残っている 糖蜜により、淡く黄色がかっている。さらっとして いて、くどくない甘さで後味がいいので高級和菓子 の材料として使用される。

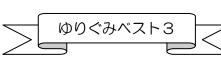
氷砂糖

最も大きな結晶の砂糖。溶けるまでに時間が 掛かるため果実酒を作るのに適している。 煮物に利用すると美しい艶が出る。

上白糖と同じく日本特有の砂糖。黄褐色をして いて、上白糖やグラニュー糖に比べて特有の風 味を持ち、甘さも強く感じる。煮物や佃煮など に使うと上白糖などに比べて強い甘さとコク が出る。

黑砂糖

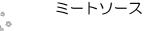
サトウキビの搾り汁をそのまま煮詰めたも の。濃厚な甘さと独特な風味がある。カリウ ムやカルシウム、マグネシウムなどのミネラ ルが含まれているため、少ししょっぱい。 かりんとうや黒蜜、蒸しパンに使用される。



1位 カレーライス

2位 大学芋

3位 スパゲティ



あと 1 ヶ月で卒園を迎えるゆり組さんに、 写真を見せながら好きな食事を聞いてみたと ころ、どれも「だいすき!」と言ってくれま した。その中でも「カレーライスが一番!」 と大盛り上がり。もう少しで保育園の食事を 食べることができなくなってしまうので 「さみしい」と言ってくれたことが、嬉し かったです。

3月24日(水)の食事は今回のランキングを 参考に組み立てています。

*** スパゲティミートソースの作り方 *** 子ども1人分

スハ゜ケ゛ティ	40g	玉葱	30g	¦ 干椎茸	2g	オリーフ゛オイル	適量	l 砂糖	2g
ヘ゛ーコン	5g	人参	15g	マーカ゛リン	5g	ケチャップ゜	10g	しょうゆ	1g
合ミンチ	25g	ピーマン	5g	小麦粉	5g	ウスターソース	4g	コンソメ	0.7g

- ①ベーコン、玉葱、人参、ピーマン、水戻しした干椎茸をみじん切りにする。
- ②熱した鍋にマーガリンを入れ、ベーコン、合ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、干椎茸 の順に入れて炒める。野菜が軟らかくなったら小麦粉をふり入れて弱火で火を通し、 ダマにならないように少しずつ水と干椎茸の戻し汁を入れてのばす。
- ④焦げないように混ぜながら味付け。
- ⑤スパゲティは半分に折って茹で、オリーブオイルをからめる。
- ⑥器にスパゲティを盛り、④をかける。

☆ 弁当日 3月15日(月)