

けんこう

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

神経の興奮を鎮めて精神を安定させてくれる栄養素。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。

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 ひじき・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、寒さに耐え冬の間エネルギーをしっかりと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使用され、天ぷら・和え物にも広く使用されています。

◎うど



独特の香りと苦味を持ち、シャキッとした歯ざわりで非常に食欲をそそる野菜として親しまれています。

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。

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。

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。

三温糖

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。

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、淡く黄色がかったり。さらっとして、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。

黒砂糖

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。

ゆりぐみベスト3

- 1位 カレーライス
- 2位 大学芋
- 3位 スパゲティ
ミートソース



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

スパゲティ	40g	玉葱	30g	干椎茸	2g	オリーブオイル	適量	砂糖	2g
ベーコン	5g	人参	15g	マーガリン	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)