

けんこう

しらさぎ保育園
食事研究グループ
栄養士 林 歩美

No.4

◆ えんどう豆を食べよう ◆

まだまだ寒い日が続いていますが、スーパーには春の野菜が並ぶようになってきました。特に「さやえんどう」や「うすいえんどう」といったえんどう豆は今が旬の春野菜として並んでいるのをよく見かけます。えんどう豆は収穫時期によって呼び方が変わる野菜です。今回はスーパーでよく目にするえんどう豆の仲間を紹介します。旬の野菜を食べて春を感じてみてはいかがでしょうか。

豆苗

えんどうが発芽し、葉が出てある程度の大きさになった芽の先端を摘み取ったもの。カットした部分から新しい芽が伸び、再び食べることができます。

抗酸化作用のあるβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康維持に役立ちます。

β-カロテンは油と一緒にすることで吸収率がアップするのでサッと炒めるのがおすすめ。アクが少ないので生のままでもおいしく食べることができます。



*** 豆ごはん ***

《材料》 子ども1人分

米	50g
うすいえんどう	15
酒	2
食塩	少々

【作り方】

- ① うすいえんどうはさやから取り出し、サッと水で洗う。米は事前に洗っておく。
- ② 炊飯器に米と分量の水、えんどう豆を入れ、酒と塩で味をととのえる。
- ③ 炊きあがったら軽く混ぜ、お茶碗によそう。

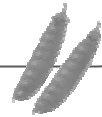
さやえんどう

スナッフえんどう

えんどうを若いうちに収穫し、さやごと食べるもの。その中でも小ぶりなものはきぬさやと呼ばれています。スナッフえんどうはグリーンピースをさやごと食べられるように品種改良したもので、肉厚で甘みが強いのが特徴です。

さやえんどうは免疫力を高めるビタミンCや丈夫な骨を作るのに欠かせないビタミンKがたくさん含まれています。

ビタミンCは水溶性なので煮汁ごと食べるスープやあんかけにすると効率よくビタミンCを摂ることができます。



グリーンピース

えんどうのさやの中の豆を大きくなるまで成長させ、完熟する前のさやが青い状態の時に収穫したもの。実えんどうとも呼ばれています。

疲労回復作用のあるビタミンB1の量が野菜の中でもトップクラス。食物繊維も豊富なので便秘改善にも効果が期待できます。

主に関西で出回っているうすいえんどうを使った豆ごはんがおすすめ。グリーンピースに比べて皮が薄く青臭さも少ない品種です。



★ 弁当日

3月15日(水)
4月14日(金)
5月15日(月)



◆ 子どものおやつについて ◆

子どもにとっておやつは体と心の栄養のために必要なものです。子どもは胃袋も小さく消化吸収能力も発達途中なので3度の食事だけでは必要な栄養をとりきれません。かといって食べ過ぎは肥満や食事の妨げになり、生活リズムの乱れの元になってしまいます。ここでは子どもにとって大切なおやつについてお話します。

おやつは1日何回食べた方がいいの？

1～2歳：2回 2歳以上：午後1回

毎日同じくらいの時間に食べましょう。生活のリズムが整います。



おやつの組み合わせ例

チーズパン
ココア



りんごパイ
牛乳



おにぎり
いりこ
麦茶



ゼリー
ビスケット
牛乳



おやつの食べ過ぎに注意！

○虫歯になりやすい

口の中に食べ物がある状態が続くと虫歯のもとになります。

○食事が食べられない

食事とおやつの間隔が短いといろいろなおかずをしっかりと食べられません。

○肥満になりやすい

甘いお菓子やカロリーの高いスナック菓子を1日に何度も食べ、体を動かさないでいると肥満になってしまいます。

※子どもの体は大人よりも多くの水分を必要としているのでおやつには飲み物を添えてください。

体に良いものならたくさん食べていいの？

1日に何回も牛乳を飲ませたり100%果汁ジュースを飲ませたりするとそれ自体が栄養になり、食事の量が減ってしまいます。おやつは1日1回（または2回）食べることで生活のリズムが整います。また食後寝るまでの間におやつを食べてしまうと朝ごはんが食べられなくなり、午前中の集中力が落ちてしまいます。

おやつは食事の代わりになるの？

最近朝食や夕食の代わりにお菓子を食べている…という話を聞くことがありますが、あくまでお菓子はお菓子であり食事の代わりにはなりません。お菓子の主な栄養素は糖分と油分。それ以外に体に必要な食物繊維・ビタミン・ミネラル等はさほど含まれていません。また食事ではいろいろな種類の食材を食べる様々な食経験を積むことは子どもたちにとって大切なことです。好きなおやつを好きなだけ自由に与えていると空腹時間が短くなり、大切な食事を食べなくなってしまいます。お菓子は決まった量を決まったタイミングで出すようにしましょう。