

食育だより No. 7

2019年10月1日 みなみひの保育園

実りの秋、食欲の秋。一年の中で食べ物がおいしい季節です。たくさん体を動かして、お腹を空かせて旬の食材を食べたいですね。また給食には、さつまいもご飯など旬な食材を使ったメニューが登場します。楽しみにしててくださいね。



体にとって「いい油」と「悪い油」を見きわめる

私たちは普段の食事ですでにどれだけの油脂をとっているのでしょうか？植物油は、ゴマ油やオリーブ油などの種類にかかわらず100%。マーガリンやバターは約80%、マヨネーズは約75%が脂質です。ほかにも、乳製品では生クリームやクリームチーズには乳脂肪が多く、肉は脂身や皮にたっぷり脂質があります。脂質を組成する脂肪酸には様々な種類があり、体にとって良くない働きをするものもあります。特に気を付けたいのが「トランス脂肪酸」です。マーガリンやショートニングなどの加工油脂や、それらを使う焼き菓子などに多く含まれ、悪玉といわれるLDLコレステロールをふやす作用があります。肉の脂身やバターなどの乳脂肪に多い「飽和脂肪酸」も、取りすぎると肥満や生活習慣病につながります。一方で一部の植物油や魚、ナッツに含まれる「不飽和脂肪酸」には、体に良い働きをするものもあります。それが近年話題になっている、「オメガ3脂肪酸」です。成長期の子どもの視力や脳、骨の発育を促す栄養素で、アレルギーを抑える働きなどもあります。オメガ3脂肪酸は、人間の体内では合成できない「必須脂肪酸」なので、食事意識してとるようにしましょう。魚に多く含まれている「DHA」「EPA」のほか亜麻仁油、えごま油、クルミ、ナッツに含まれている「 α リノレン酸」はオメガ3脂肪酸です。ナッツは栄養価が高いですがアレルギーに気を付けて最初は少量から試したほうが良いでしょう。

先日4、5歳児クラスが参加したアトリエ教室での事です。保育園では体験する事の出来ない「蛍光絵具」の鮮やかな色や光に驚きながら時間を忘れて遊んでいた子供たちでした。気が付くと、もう一つのお楽しみ！お弁当の時間になっていました。愛情のこもった色とりどりのお弁当を広げて友達と見せ合いながら自然と笑顔が溢れ嬉しそうに食べていました。このところやっと心地よい風も程よく吹きはじめて食欲の秋の季節となりました。手作りのお弁当は子供たちを笑顔にします、近所の公園にお弁当を持って出かけるのもいいですね。

今月のお誕生日メニュー

- ・さつまいもご飯 おやつ
- ・カジキの竜田揚げ ・牛乳
- ・ひじきの炒り煮 ・パンプキンドーナツ
- ・豚汁
- ・みかん

