にょいりん幼稚園 ・給食だより







政えているかが先生

日本のスーパーにはオーガニックのお菓子が少ないのはなぜですか?

給食室より

【甘みの摂りすぎには注意!】

食べ物を口に入れて最初に感じることができるのが甘味です。それゆえに最初においしいと脳が感じてしまうと口の中で"噛む"という行為をしなくなってしまいます。

また砂糖の過剰摂取は体内でビタミンB群、 鉄などのミネラル不足を招きます。不足すると エネルギー転換がうまくいかず、結果的に疲労 物質(乳酸など)がたまりやすくなり、手足や顔 がむくんだり、疲れやすくなったりします。ま た、けがも治りにくくなってしまいます。

それらを防ぐためには、ミネラルを含む甘酒、黒糖など自然に近い甘味を使ったものをのなれるよります。しかし、これらも代謝をするのに肝臓に負担がかかってしまうので、甘いお菓子を毎日食べるのではなく、週に I ~ 2 回程です。できるところから始めていきましょう。な毎日の料理に使う甘味としては、味料をできない。まりん(みりん風調味料では、飲食いですね。精製された砂糖、果糖ブドウ糖液糖の甘味を使うのはできるだけ避けましょう。

あかし先生の食材メモ 「実りの秋です」

「実りの秋」の季節になりました。実りの秋とは、秋に穀物や果物が豊かに収穫されることからそのように呼ばれます。秋の食材というと具体的に何が思い浮かびますか?園庭で作っているお米がありますね。また、芋掘りの**さつまいも、柿、梨、ぶどう、栗、りんご、里芋、きのこ**など、お子様とクイズをしてみるのも楽しいですね。旬を知ることは健康な身体づくりの第一歩となります。季節のイベントと繋げると覚えやすいので、チャレンジしてみてくださいませ。

秋の食材には、どのような特徴があるのでしょうか。夏の食材と比べると【水分量が少ない / 味が濃い / でんぷん質で体のエネルギーになる〈甘み〉が強い】のが特徴です。夏に乱れた体調を整え、これから迎える冬に備えた体作りに役立つ栄養が豊富です。特に、根菜はビタミン・ミネラルが豊富で、便秘予防や免疫力 UP が期待できるものが多いです。来る冬に向けて、今から身体の土台作りをしていくと、体調を崩しにくくなります。ぜひご家庭でも楽しみながら旬を取り入れて、お過ごしくださいませ。

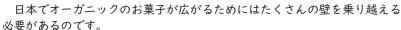
おっしゃる通りで、私も長年感じています。

今年ドイツの「ビオファ」という展示会へ伺ったときにドイツではオーガニックのグミやお菓子がたくさん充実していて、疑問に思い、そのメーカーさんへ伺ったところ、日本とドイツのオーガニックの加工品の違いを知ることができました。

それは、①賞味期限の長さ ②お菓子の価格の考え方 ③添加物・パッケージ の違いです。

日本はヨーロッパよりも、「食品衛生基準」が大変厳しく、加工時に多くの技術が必要となります。その中で、スーパーに並べるためには、賞味期限が2年は無いと販売できません。また、お菓子は「手軽なもの」のイメージが強いため、とにかく安価に作ることがお菓子に求められます。そのため、添加物やパッケージも含め、考えて作らなければなりません。

対して、ヨーロッパでは、まず、賞味期限が半年でも販売が可能です。 これは、加工食品を作るうえで、(特にお菓子では)ありがたいですね。 ドイツでは「買い置き」という考えがそもそもなく、「必要なものを必要な だけ」が基本です。そのため、賞味期限が短くても全く問題ないわけです。





おいしい

如意輪給食レシピ⑥

【白和え】

たなか先生のおすすめメニュー

材料 4人分

○ひじき 5g○人参(細切り) 50g

○醤油 小さじⅠ

○塩 少々

○青菜 50 g

○白味噌 大さじⅠ

○醤油(和え用) 小さじ 1~

○練りごま or すりごま 大さじ I

作り方

- ① 豆腐は、沸騰湯で5分茹でて30分水切りをする。
- ② 青菜は沸騰湯でさっと塩茹でし、おかあげをし、醤油を まぶし、好みの長さに切る。
- ③ 油少々を引いた鍋にひじきを入れ炒める。かぶるまで水を加え、人参と塩をひとつまみ入れて蓋をして弱火で5分煮て、醤油を加えて、冷ます。
- ④ すり鉢で豆腐を滑らかにすり、白味噌とごまを加えて さらに滑らかにし、③と青菜をさっくり和えて仕上げ る。

POINT!

白和えは新月・満月時の献立に出る"排毒メニュー"です。 豆腐・白味噌・白ごまで和え衣を作ります。

手間はかかりますがおいしいのでぜひお家で作って見て下さい!