



食育だより



(作成者) 管理栄養士 植月 麻幹子

十五夜は美しい月を眺めるだけでなく、秋の実りに感謝するという意味もあります。今年の十五夜は9月29日。蒸したさつま芋に砂糖を加えてつぶし、丸めたら『お月見だんご』の出来上がり。お子さんと一緒に作ってみませんか。ちなみに、沖縄ではお餅にあずきをくっつけた『ふちゃぎ』が一般的です。



いつもの味は『安心』の味

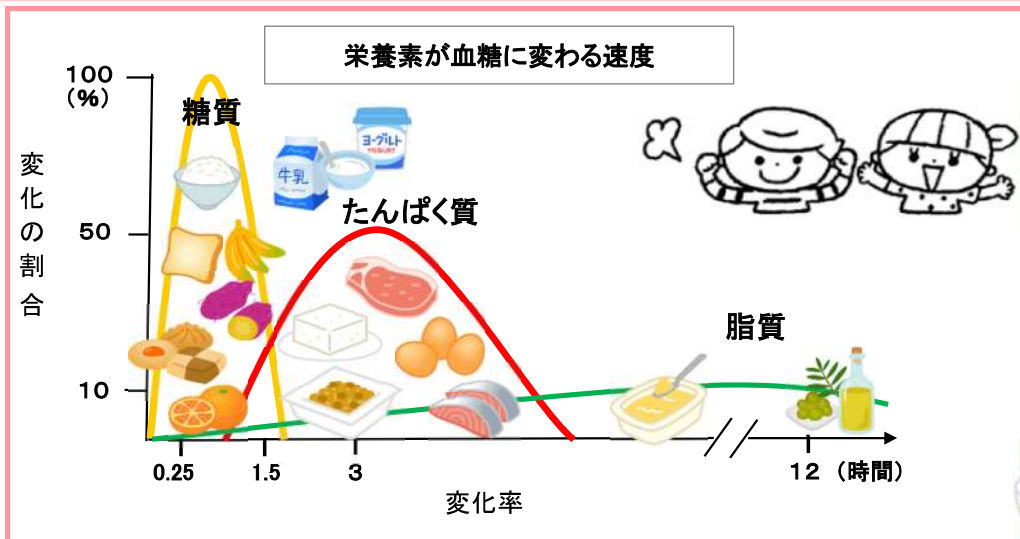
先月上旬、学生時代の親友が沖縄旅行に来てくれました。家族も増え、久しぶりの沖縄を満喫していましたが…。思わぬノロノロ台風の影響で長期の延泊を余儀なくされてしまいました。彼女が延泊先に選んだのはコンドミニアムタイプの宿泊施設。正直、停電になる可能性を考えると、食事付きのホテルの方がよかったのではないかと早めにアドバイスできなかったことを悔やみました。

数日後、彼女の判断が的確であったことに感服しました。長期の旅行では、外食続きで胃腸が疲れてしまうこと。台風で部屋から出られない時間は子ども達にとってもストレスとなること。そんな時に、いつも食べている家庭の味(食事)を食べられることは、どれだけ安心材料になったことでしょうか。最終日には、子ども達も調理に参加してもらい、カレーライスを食べたそうです。美味しく、楽しい時間はいつも変わらない食卓。一流シェフもかなわない『ごちそう』ですね。



そして無事、みんなで元気に帰って帰りました。

元気をつくる『朝ごはん』



お野菜も…
用意できると
いいですね～



1日を元気に過ごすために大切な『朝食』。実は、そのバランスもとても大切なんです。糖質は最もエネルギー源になりやすい栄養素です。しかし、ジャムパンのみ、果物のみなど、糖質だけで朝食を済ませてしまうと、2時間ほどで体のエネルギーは空っぽに…。昼食が始まる前に元気がなくなってしまっても…。糖質+たんぱく質+脂質を意識して朝食を用意できると、昼食前までしっかり元気に活動することができます。ちなみに、脂質はたんぱく質食品(魚、肉、卵、豆腐など)にも含まれています。みそ汁に卵や豆腐を入れたり、パンには卵焼きやフルーツヨーグルトを添えてみたり…。昼食までしっかり活動できる、ふんばる力をつけたいですね。