



炭水化物の働き

ごはんなどの炭水化物は、すぐに消化され、ブドウ糖となって血液により全身に行き届く特長があります。脳や筋肉、臓器のエネルギーになる、「ガソリン」の役割を果たすのです。

ごはんのみそ汁

ごはんに不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
 ※リジン／食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。



【今月の指導目標】

園児・・・よく噛んで食べましょう。※よく噛むとどうしていいの？

- (1) 食べ物のおいしさを感じます。 歯ごたえ、味わい・・・素材そのものの持ち味がわかります。
- (2) 消化を助けます。 噛むと唾液が出ます。唾液が出ると、食べ物の消化を助けます。
- (3) 唾液に含まれるホルモンが頭の働きをよくします。
- (4) 歯やあごの骨を育てます。
- (5) 言葉の発音がはっきりするようになります。



※身体に大切なカルシウムと鉄分

☆カルシウム・・・身体を支えるたくましい骨と、よく噛める強い歯を作ります。

また、イライラするのを防いだり、けがをしたときに血を固まらせるのを助ける役目をします。

☆鉄分・・・鉄は、私たちの体を流れる血液のヘモグロビンという赤い色素のもととなり、体の組織に酸素を運搬する重要な役割を果たしています。

☆カルシウムが不足すると・・・骨や歯がもろくなり、集中力がなくなったり、イライラしやすくなります。

☆鉄分が不足すると・・・血が足らなくなって貧血になってしまうことがあります。

【さつまいものサラダ】

材料（4人分）

さつまいも・・・128g

きゅうり・・・20g

マヨネーズ・・・32g



- ① さつまいもは皮をむき、1cmくらいのサイコロのように切る。
- ② きゅうりはたてに半分に切り、少し斜めにして薄く切る。（半月型になります。）
- ③ 鍋を用意し、さつまいもと水を入れ、強火にかける。
- ④ ③の水が沸騰したら、中火にしてそのままグツグツとさつまいもがやわらかくなるまで茹でます。（いもに、つまようじが軽くささるくらい）
- ⑤ ④をざるにあけて、水気を切ります。
- ⑥ さつまいもが、手で触れるくらいに冷めたら、きゅうりとマヨネーズを入れて、混ぜ合わせます。