

食育だより

H29年12月
赤前保育園
さくらんぼ分園
給食室



さつまいも、お米を最後に今年度の収穫を終えました。

焼き芋も行い、焼きたてのさつまいもを「あつい！あつい！」と言いながら楽しそうに頬張っていました。

家庭でもさつまいもやお米を使って、お子さんと一緒にお料理してみるのもいいかもしれませんね。



石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアマラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オープン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

お米パワーを見直そう！

お米を食べると頭がよくなる

味なしごはんはいい！

口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べます

↓
味を敏感に感じます

↓
唾液がたくさん出ます

↓
唾液に含まれるホルモンは脳を活性化させます

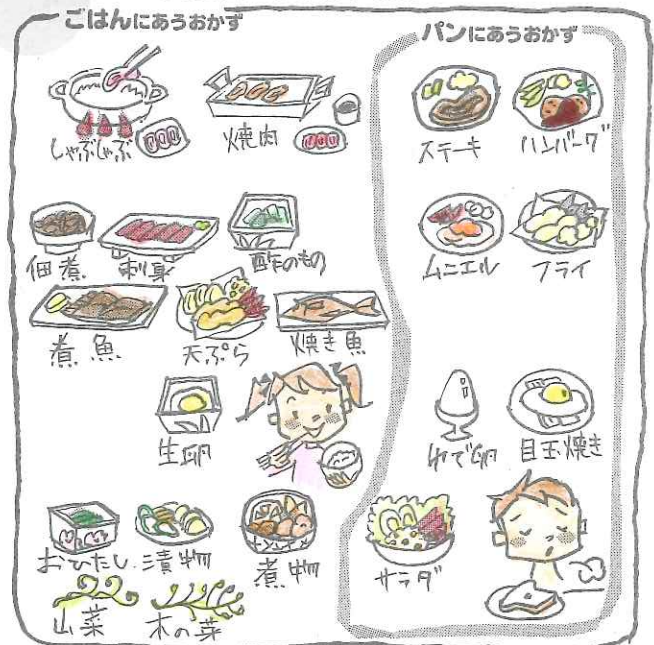
スパゲティやパン（菓子パン）は味がついているので、ごはんのようにはいきません



ごはんは子どもの五感を育てます。



お米はどんなおかずでもあいます

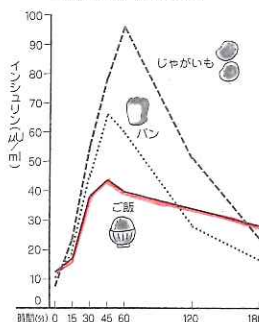


ごはんは腹もちがよく太りにくい

粒状のごはんはエネルギーがじわじわ燃え腹もちがよく、粉が原料のパンやじゃがいもに比べ、太りにくいという特徴があります。

インシュリンは糖質をエネルギーにするはたらきをするホルモンです。食事をして血液中のブドウ糖の量が増えると分泌されますが、分泌が多いとエネルギーとして分解されず、脂肪組織に取り込まれて肥満の原因になります。

ご飯は太りにくい～インシュリン分泌が一番低い(クールストーン)



繊維質が多く、便秘になりにくい！

穀物は食物繊維が豊富です。便秘解消にはびったり！

