

～10月 食育だより～

早宮小学校

「まごわやさしい」は 健康な食生活のキーワード

「まごわやさしい」とは、健康な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく、いにかえたものです。どれもふつうに手に入るすぐれた栄養素を備えた昔ながらの食材ばかりです。

日本食とは、米を主食にして、野菜・いも類・魚介・海藻類などを副食として組み合わせました。

体に必要な栄養素がいっぱいのキーワード「まごわやさしい」を毎日の食事に積極的に取り入れて、健康な生活づくりに役立てください。

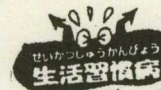
ま

め



まめ類 大豆・大豆加工品

生活習慣病予防:「畑の肉」といわれる大豆は、良質のたんぱく質・ミネラルが豊富。栄養バランスが良く、少量でも常食すると、生活習慣病予防に効果があります。



ご

ま



ごま類 ナッツ類

コレステロールダウン:ごまはたんぱく質・脂質・ミネラルがたっぷり。脂質には不飽和脂肪酸が多くふくまれ、血中のコレステロールを減らす作用があります。



わ

かめ



かいり類 海そう類

老化防止:わかめは、各種ミネラルをバランスよくふくみ新陳代謝を活発にして体の抵抗力を高め、若々しさを保つ働きがあります。また、骨・歯を丈夫にします。食物繊維も多くコレステロールを正常に保つ働きがあります。



や

さい



やさい類 野菜類

皮膚や粘膜の抵抗力強化:にんじんなどにふくまれるβカロチンは、体内で必要なだけビタミンAに変わり、皮膚や粘膜を健康に保ちて抵抗力を維持します。旬の野菜は、その素材ならではの栄養素がふくまれます。



さ

かな



ぎょかいり類 魚介類

疲労回復:アジなどの青背の魚はDHPやEPA、タウリンが豊富で血中のコレステロールを減らし、血液をきれいにする働きと、疲労回復の効果があります。またDHPは脳の働きを活発にします。



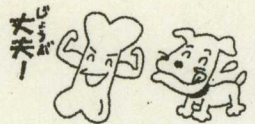
し

いたけ



きのこ類

骨を丈夫にする:しいたけは、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富で、カルシウムを骨に定着させるのに有効です。日光に当てると栄養価がアップします。



い

も



いも類

美容効果:さつまいもは、メラミンの沈着をおさえるビタミンC、皮膚の新陳代謝を活発にして潤いとハリを保つビタミンEが豊富で、美肌づくりに最適です。食物繊維を多くふくみおなかの調子を整えます。



ごぼう入りドライカレー

材料(4人分)

◎バターライス	塩	小匙1
米 2カップ	しょうゆ	小匙1
酒 小匙1	赤ワイン	小匙1
カレー粉 少々	(又は酒)	
水	カレー粉	小匙1
バター 5~10g	小麦粉	大匙2
	トマトピューレ	40g
◎ドライカレー	カットトマト缶	1/2缶
炒め油	中濃ソース	大匙2~
にんにく 少々	トマトケチャップ	大匙2
生姜 少々	(市販のカレールー	
豚ヒキ肉 100g	で代用してもよい)	
茹で大豆 40g		
ごぼう 1/2本	水 1カップ~	
にんじん 1/2本	コンソメスープの素	1コ
玉ねぎ 1コ		
ピーマン 2コ		
干しぶどう 大匙2		

作り方

◎バターライス

- 1、米を研ぎ、ざるに上げて、水を切る。
- 2、炊飯釜に1の米を入れ、酒・カレー粉を加え、米2カップの時の水を入れ、炊く。
- 3、炊きあがったら、バターを入れ、ほぐして全体を混ぜる。

◎ドライカレー

- 1、にんにく・生姜・茹で大豆・ごぼう・にんじん・玉ねぎ・ピーマン・干しぶどう すべてみじん切り。
(できるだけ、素材別にした方がよい、火の通り具合がちがうので)
- 2、鍋に、炒め油を入れにんにく・生姜を弱火で炒め、香りがでたら、肉を炒め 1の野菜硬い順に炒めていく。
- 3、カレー粉・小麦粉をザルなどで、こしながら少しずつ入れよく混ぜ合わせる。塩・しょうゆ・赤ワイン・トマトピューレ・トマト缶・中濃ソース・トマトケチャップ・コンソメスープの素・水を入れ煮込む。
(市販のカレールーを使う時は、水を入れ、煮込んでからカレールーを入れる。)

チリコンカン

材料(4人分)

炒め油	塩	小匙1/2
生姜 1かけ	白こしょう	少々
にんにく 1かけ	トマトケチャップ	大匙3
豚ヒキ肉 200g	カットトマト缶	1/2缶
赤ワイン 小匙1	ウスターソース	小匙1
(又は酒)	しょうゆ	小匙1/2
にんじん 1/2本	さとう	小匙1/2
玉ねぎ 1コ	水	1カップ
じゃがいも 1~2コ	コンソメスープの素	1コ
乾大豆 30g		
(茹で大豆 120g)		

作り方

- 1、乾大豆は、前日に洗い、水につけておく。
- 2、乾大豆を茹でる。
- 3、しょうが・にんにくは、みじん切り。
- 4、玉ねぎ・にんじんは、みじん切り。
じゃがいもは、皮をおぎ、一口大に切る。
- 5、豚肉は、下味に赤ワインを入れる。
- 6、鍋に油を入れ、3のしょうが・にんにくを香りがでるまで炒め肉を加え火が通りポロポロになったら、にんじん・玉ねぎを入れ炒め、水・コンソメスープの素・カットトマト缶を入れ煮る。
じゃがいもを加え火を通し、茹でた大豆を入れる。
- 7、味付け
トマトケチャップ・ウスターソース・しょうゆ・さとう・塩・こしょうを入れ味をつけ、全体に味がなじんだら、味をみて仕上げる。



豆マメ知識

.....豆を食べると!



○血や肉をつくる

大豆・小豆・いんげん豆
えんどう豆などは、良質のたんぱく質を多く含みます。



○歯や骨のもとになる

乳製品や魚介類と同じように豆類もカルシウムが多く含まれています。



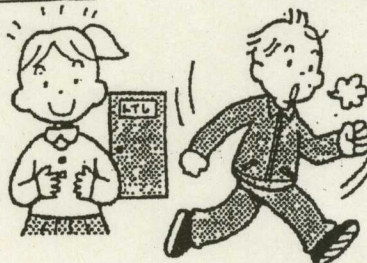
○体の調子を整える

体の中でエネルギーを効率よくつくるのに、必要なビタミンB1・B2が多く含まれています。



○お腹の調子を整える

食物繊維が多く含まれています。



○体温や力のもとになる

脳や筋肉のエネルギー源となり、糖質が多く含まれています。

○貧血を防ぐ

鉄などのミネラルがバランスよく含まれています。

