

T A B E R U N O

D A I S U K I !

たべるの



だ〜いすき!

板橋区食育推進情報紙

ハグリン © 豊あつる/スターシップ

はぐりん通信

第12号

板橋区 健康推進課 TEL: 03-3579-2308 E-mail: ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp

はやね はやお あさ 早寝・早起き・朝ごはん!



みんな、きょうは朝ごはんをちゃんと食べたかな？
朝ごはんをきちんと食べると元気もりもり！毎日元気になるんだよ。
みんなが元気になるひけつを教えてあげよう。

けんき
元気に
ぞだ
育つ
こころと
からだ

ねむ 眠っていたからだと、朝ごはんて目を覚ます？

私たちのからだの体温は、寝ているときは下がっているんだ。眠っていたからだと朝ごはんを食べると目覚めるんだよ。食事によって体温が上がると、脳とからだは活動するようになるんだ。



もし、「朝ごはん」を食べないと…

朝、脳やからだは半分眠ったままなんだ。体温も上がらないし、力が出ない。
脳とからだは目覚めないとみんなと楽しく遊べないし、頭がボーっとしたりするんだ。



朝ごはんをしっかりと食べよう!

朝ごはんをしっかりと食べるには、早起きしよう。ゆっくりよくかんで食べられるようにね。早起きするには夜更かしはダメだよ。夜は早く寝ようね。



そとあそ 外遊びもしっかりやろう!

みんなの脳には“考えるための脳”といわれるところがある。ここはからだを動かすことで刺激を受けるんだ。外遊びや運動も大切。しっかりからだを動かして友達と遊ぼう!



人の脳のしくみはどうなっているのでしょうか？

私たちの脳の働きは、大きく分けて3つに分かれています。

- ①生きるための脳……息をする・体温を保つなど生命を維持するために活動している脳です。
- ②生活するための脳…食べる・寝る・起きる・運動するなど人の生活を行うために活動している脳です。
- ③考えるための脳……学習する・人を思いやる・善悪の判断をするなど人の高度な思考をつかさどる脳です。

脳が1日しっかりと働くためには、早寝・早起きをすることと「朝ごはん」をきちんと摂ることが大切です。子どもの「寝て」「起きて」「食べて」「運動する」という生活リズムをしっかり整えることが、成長のための基本なのです。





あまーいイチゴだ～いすき！

みなさんはイチゴは好きですか？わたしは“イチゴ”が大好きなんです。イチゴのショートケーキも好き、パンにぬるジャムもイチゴジャムがお気に入り。大好きなイチゴのことをいろいろ調べてみました。

昔の人もイチゴが好きだった？

日本では平安時代の書物に「いちご」のことが書かれています。この頃のいちごは今のイチゴとは違う「野生の野いちご」のことでした。

イチゴのはじまりはどこ？

現在のイチゴの原産地はアメリカの北東部とチリです。それぞれのイチゴがヨーロッパに渡り、品種改良されたものが世界各地に広がっていきました。

日本にはいつごろ入ってきたの？

日本に入ってきたのは、江戸時代の終わりごろ。オランダから長崎に渡ってきました。「オランダイチゴ」と呼ばれていましたが、赤い色が血の色に似ているので人々に嫌われてあまり広がりませんでした。明治時代になってからフランスの品種を育てたものが日本中に広まり、昭和になってアメリカから輸入された品種がたくさん生産されるようになりました。

イチゴの旬っていつなの？

イチゴがお店で売られているのは12月ごろから5月ごろまでと長いけれどイチゴの旬は4・5月ごろです。品種改良したり、寒い時期はビニールハウスなどで室温を調節しながら栽培するなど、今ではお店に出まわる量が一番多いのは3月ごろになっています。



資料提供：健康推進課



たっぷり いちごのゼリー



- 材料 (4人分)
- いちご 1パック(へたを取り除く)
 - グラニュー糖 60g ・レモン汁 大さじ2
 - 水 200cc
 - 粉ゼラチン 5グラム ・水 大さじ2



- いちごを洗ってへたを取り、半分に切る。レモンを絞っておく。
- 粉ゼラチンを水大さじ2でふやかしておく。
- なべにグラニュー糖、水200ccを入れて中火にかけて煮溶かす。
- グラニュー糖が溶けたらいちごを入れて沸騰寸前で火を止める。(いちごは煮すぎると白っぽくなるので注意する。)
- ②のゼラチンを入れ、完全に溶けるまで静かに混ぜる。
- レモン汁を入れる。※コアントロー(リキュール)を大さじ1加えると大人向けになる。
- ボールに移して氷水で冷やす。(きれいな赤色のゼリーにするコツは、火がとおり過ぎないように急いで冷やす。)
- 固まりだしたらガラスの器に盛り付け、冷蔵庫で冷やす。(固まらないうちに器に盛り付けるといちごが沈んでしまうので注意する。)



資料提供：成増幼稚園

Close up きゅうしょく

とう きょう か せい だい がく ふ ぞく じょ し ちゅう がっ こう

東京家政大学附属女子中学校のランチルーム

スクールランチは、女子中学生の心身の発育・発達を考えて、十分に栄養が満たされるよう、心をこめて作っています。また国産の食材を利用し、季節の野菜、果物を多く献立に取り入れています。

近頃、家庭の食卓にあまりのほらなくなった煮物や、煮魚など和風の料理を組み込むようにするなど、日本型の食事を中心に作っています。

生徒はスクールランチを通して、食材の旬や栄養知識を深め、さらに食の大切さや食事のマナーを学んでいます。



献立 セレクトメニュー

A
ランチ

エネルギー:828K cal、たんぱく:質28.9 g、脂質:29.0 g



- ・ごはん
- ・温野菜のお浸し
- ・五目金平
- ・カラメルミルクプリン
- ・鮭の辛子マヨネーズ焼き
- ・さつま芋のはちみつレモン
- ・味噌汁

B
ランチ

エネルギー:784K cal、たんぱく:質24.8 g、脂質:18.4 g



- ・ごはん
- ・温野菜のお浸し
- ・五目金平
- ・カラメルミルクプリン
- ・イカの甘辛あん
- ・さつま芋のはちみつレモン
- ・味噌汁

資料提供: 東京家政大学附属女子中学校給食施設



はぐりんの なぞなぞクイズ

今回のテーマは「くだもの」。はぐりんといっしょにかんがえてね。

しつもん
質問

つぎ た もの
次の食べ物はなんでしょう?

- ① 赤い色をしています
- ② 表面がプチプチしています
- ③ 牛乳(ミルク)との相性はバツグンです



幼稚園のおいも掘り



10月、お天気にも恵まれ、園児たちが楽しみにしていました「おいも掘り」に出かけました。年少組さんはおうちの方と一緒に、年中・年長組さんは先生たちと一緒に幼稚園の近くの「おいもの畑」に行きます。

軍手、長靴、シャベルを準備して、おいも畑に出発です。農家の方にご挨拶をして、一人3株づつ、おうちの方と一緒に自分たちで泥んこになりながら一生懸命大きなおいもを掘りました。「おいもあった!」「おおきいね〜」と、とっても嬉しそうでした。帰り道、「自分で掘ったから、たくさん食べよう!」とみんなお話ししていました。

次の日、おうちの方が作ってくださったお弁当には、「おいも」が入っているお友達がたくさんいましたね。うれしそうに、「おいも掘り」のお話をしながらおいしいお弁当を食べていました。



資料提供：成増幼稚園

ご意見、ご感想、質問などを下記までお寄せください。

発行元：板橋区食育推進ネットワーク(事務局) 板橋区保健所健康推進課

〒173-8501 東京都板橋区板橋2-66-1 電話(03)3579-2308 FAX(03)3962-7834

メールアドレス：ki-eiyo@city.itabashi.tokyo.jp