

6月

へきなんこども園子育て支援センター

食育だより



ぱくぱく



発行 へきなんこども園子育て支援センター Vol. 149

愛知県碧南市松本町73番地 TEL (0566) 41-7394

<http://www.tcp-ip.or.jp/~hekinan>

今月のテーマ 『目を大切にしよう』

皆さんは目の働きに食べ物に関わっていることを知っていますか？私たちは普段からスマートフォンやパソコン、テレビ、LEDの光源などで過去とは比較にならないくらい大きなダメージを受けています。そんなダメージを受けた目を少しでも和らげてくれる食べ物を紹介していきたいと思います。

★一番目にいい食べ物は…？★

ずばり一番目にいい食べ物は【ほうれん草】です！ほうれん草には‘ルテイン’という目のダメージを少しでも減らすために必要な成分がたくさん入っています。

🌸ルテインとは…もともと目にある成分で、光から目を守る役割をしています。しかし年とともに次第に減ってしまいます。ルテインは体内で作ることはできないので、食べて補うしかありません。

目にいい食べ物

ルテインの方にも粘膜の健康を維持してくれるビタミンA、目の老化を防止してくれるビタミンC、ビタミンE、目の疲れを和らげるビタミンBがあります

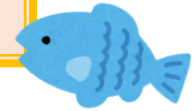
ビタミンA ・にんじん ・ほうれん草 ・ニラ ・小松菜 ・ピーマン

ビタミンB ・豚肉 ・卵 ・納豆 ・鶏肉 ・バナナ

ビタミンC ・レモン ・ゆず ・いちご ・赤ピーマン ・じゃがいも

ビタミンE ・アーモンド ・ヘーゼルナッツ ・ごま ・たらこ

おすすめレシピ



魚のステーキソースがけ

材料 《 4人分 》



- ・白身魚(切り身) 8切れ
- ・塩 少々
- ・小麦粉 適量
- ・玉ねぎ 1/3個
- ・サラダ油 適量

- ・砂糖 小さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・水 大さじ1
- ・揚げ物用油 適量

A

《作り方》 🍰 🍩 🍌 🍪 🍰 🍩 🍌 🍪 🍰 🍩 🍌 🍪

- ① 白身魚の切り身に塩をふっておく。
- ② 玉ねぎは粗めのみじん切りにする。
- ③ サラダ油をひいて熱した鍋で②の玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら調味料Aを加えて味をととのえ、しっかりと火が通るまで煮る。
- ④ ①の白身魚に小麦粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤ 器に④を盛り、③のソースをかければできあがり！



玉ねぎと酢を使ったソースで、魚の唐揚げもさっぱりと食べられます。使う白身魚の種類はお好きなもので構いませんので、ぜひお試しくださいくださいね。

🐟 白身魚と赤身魚の違い 🐟

赤身魚にはヘモグロビンやミオグロビンが含まれており貧血予防に効果があるため、DHA、EPAも多く含んでいるので脳の働きを活性化させたり、老化防止にも効果的です。白身魚は高タンパクで低脂肪、さらに消化も良いのでダイエット中の方や、離乳食に使うのがオススメです！