

8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. 165

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 『 卵について知ろう! 』

たくさん遊んで、いっぱい食べて、そしてしっかりと休息を取りながら、体の変化に気を付けつつ暑い夏を元気に過していきましょう! 今回のテーマは「卵について知ろう!」です。卵は「完全栄養食品」といわれています。

そんな栄養たっぷりの卵についてご紹介していきます。

★たまごに含まれる栄養素★

- ・20種類のアミノ酸 ・レシチン ・ビタミンA ・ビタミンE
- ・コラーゲン ・塩化リゾチーム(風邪の原因になる細菌を溶かす働き)

たまごの効果

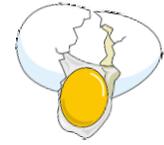
1、**疲れ知らずの体になります!**…卵に含まれるアミノ酸には疲労回復筋肉を強くする効果があります。

2、**記憶力が良くなる**…たまごのコリンという成分には記憶力を高める神経伝達物質が含まれており、脳が活性化するので記憶力アップに期待できます!

3、**目の老化を防ぐ**…卵黄に含まれるルテインは目の老化を引き起こす活性酸素を抑えたり、ブルーライトや紫外線を吸収して目を守ってくれます。

※卵にはたんぱく質、脂質、ミネラル、ビタミンを含んでいますが、ビタミンCと食物繊維は含まれていません。しかし野菜と一緒に食べることですべての栄養素を摂ることができます!

おすすめレシピ



『 そぼろ丼 』

材料 《 4人分 》



- | | |
|-------------|-------------|
| ・ごはん 4人分 | ・しょうゆ 大さじ2 |
| ・豚ひき肉 200g | ・みりん 大さじ1/2 |
| ・人参 1本 | ・さとう 大さじ2 |
| ・ほうれん草 1束 | ・酒 大さじ1/2 |
| ・とうもろこし 40g | ・しょうゆ 小さじ1 |

A

《作り方》

- ① ほうれん草はざく切り、人参は千切りにして下茹でする。
- ② 茹でたほうれん草の水気をしぼってしょうゆで味付けする
- ③ 鍋に油をひき豚ひき肉を炒め調味料Aで味付けをし、味を整える
- ④ 炊いたご飯の上に②のほうれん草、人参、とうもろこし③のひき肉を盛り付けたらできあがり!

🌸8月13日~16日はお盆です🌸



お盆はご先祖様の霊をまつり、お迎えして感謝の気持ちを伝える日です。

お供えものはご先祖様が空から来る時のためにキュウリで作った馬を、ご先祖様が帰る時のためにナスで作った牛を用意します。キュウリの馬は「少しでも早くお迎えできるように」、ナスの牛には「ゆっくりのんびり帰れるように」という意味があります。

お祭りなどで踊る盆踊りにはご先祖様が戻ってきた時に「家族と楽しく過ごせるように」と願いが込められています!