

9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. 166

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 『 野菜のベストな組み合わせを知ろう! 』

健康な身体を作り上げるのに欠かすことができないのが食事です。

実は組み合わせによっては食材が持つ栄養素が何倍にもなって効果を発揮してくれます。

おいしい味になるための食材の組み合わせにプラスして、効率よく栄養を摂取できる組み合わせも普段の食事に取り入れてみてはいかがでしょうか。

🌸色の野菜の相乗効果🌸

《赤》赤色野菜は緑色野菜とセットに!

トマトやパプリカなどの赤色野菜とほうれん草やアボカドといった緑色野菜は老化を防いでくれ、また身体を元気に若々しくしてくれます。

《黄》黄色野菜は脂肪分のある乳製品と一緒に!

人参やカボチャ、とうもろこしなどの黄色野菜にはβカロテンが多く含まれ粘膜や皮膚を丈夫にしてくれます。βカロテンは油と摂取することで吸収率が上がる為、牛乳やチーズなどの脂肪分を含む乳製品と好相性です。

《緑》緑色野菜は魚介類と相性抜群!

緑色野菜には多く鉄分が含まれていますが、体に吸収されにくい成分です。反対に肉や魚介類などの動物性の食べ物に含まれる鉄分は吸収されにくいです。鉄分の吸収率を上げるためには動物性のたんぱく質が効果的なため、貧血や立ちくらみには緑色野菜と肉や魚介類がオススメです。

おすすめレシピ



『 油淋鶏 』



材料 《 4人分 》

- ・鶏もも肉 12切
- ・白ネギ 1/2本
- ・しょうがすりおろし 小さじ1
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・酒 少々

A

- ・しょうゆ 大さじ2
- ・さとう 大さじ3
- ・酢 大さじ4
- ・ごま油 大さじ1
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ物用油 適量

B

《作り方》

- ①鶏肉に調味料 A を入れておく
- ②ねぎをみじん切りにする
- ③鍋に調味料 B を入れ軽く火にかけ、味を整える
- ④、①の鶏肉に片栗粉をまぶし熱しておいた油でよく揚げる
- ⑤中まで火が通ったら器に盛り③のタレをかければできあがり!

はちみつを加えると甘さが増し、コクが出て美味しいタレになります!

よかったら参考にしてみてくださいね



○9月1日は防災の日です○

防災の日とは自然災害に備えることの大切さを考える日です。1923年の9月1日に関東大震災というとても大きな地震がありました。日本はとても地震が多い国です。いつ来るか分からない地震に備えて、安全に避難したり助け合えるよう練習し、みんなで災害や避難訓練について確認し合おうということで防災の日ができました。

