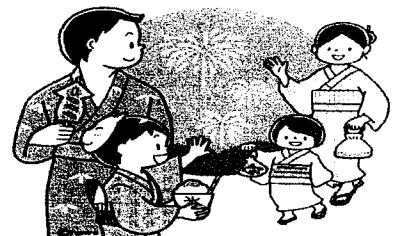


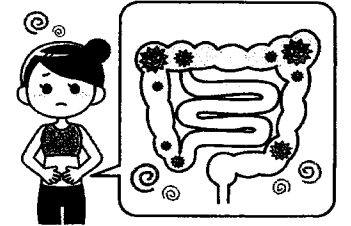
食育だより



がつ ひ
8月5日は
はっこうしょくひん
「発酵食品」の日



はっこうしょくひん よ ところ
発酵食品の良し所
いろいろ
色々あるよ！



や さい
8月31日は
「野菜の日」



せいちょうき た やさい
成長期に食べてほしい野菜
ベスト5をあげてみました！



第5位 きのこと類



せいちょうき こつ は つく ため ひつよう
成長期の骨や歯を作る為に必要な
えいようそ
栄養素ビタミンDがたっぷりです。
カルシウムの吸収に欠かせないので、
さか木ようり そ もの
魚料理の添え物として、きのこソテー
はいかがでしょう？

第4位 トマト



なつ しゅん
夏が旬のトマトなので、今しか
おいしいトマトが味わえませんが…
こうさん かさよう
抗酸化作用があるリコピンという
えいようそ ほうふ ろうか ふせ
栄養素が豊富で、老化を防いだり、
しがいせんたいさく やくだ
紫外線対策に役立つとされています。

第3位 にんじん



おお ふく
多く含まれるβカロテンがビタミンAとなり、
しりよくい じ ひ ふ ねんまく めんえきりよく たか
視力維持や皮膚や粘膜の免疫力を高めます
きら こ おお おも せいちょうき
嫌いな子も多いと思いますが、成長期には
か かせない えいよう
欠かせない栄養がたくさん含まれています。

第2位 フロccoli



ビタミンC、カルシウム、鉄分など
いろいろ えいようそ
色々な栄養素がたくさん含まれていますが
じつ
実はたんぱく質がとても多いのです。

第1位

こまつな
小松菜



こども
子供にとって不足しがちな鉄分と
カルシウムが一番多く含まれています。
ほうれん草より多いので、小松菜を
たくさん食べましょう。

ちょこっとメモ
こまつな えいよう
〈小松菜の栄養そのままに〉
★茹でると栄養素も
とけだしてしまいます。
いた 炒めたり、蒸したりすると
よい 良いでしょう。

はっこうしょくひん
発酵食品とはどのような食品でしょう？

びせいぶつ にゅうさんきん こうじきん きん しょくざい へんか
微生物(乳酸菌や麹菌など)の菌によって食材を変化させ、
ほぞんせい えいようか たか しょくひん
保存性や栄養価を高めた食品です。



味噌



醤油



ヨーグルト



キムチ



チーズ

ちょうないさいきん ぜんだまきん ふ ちょうないかんきょう との さよう
腸内細菌の善玉菌を増やして腸内環境を整える作用があります。

その善玉菌の餌になるオリゴ糖や食物繊維を食べるように心がけましょう。
しょくもつせんい だいず おおむぎ こんさいるい すずす
食物繊維は大豆や大麦、根菜類などがお勧めです。

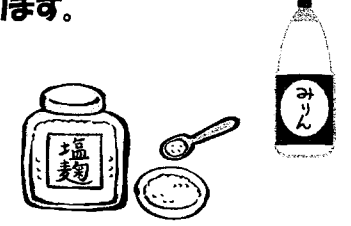


はっこうしょくひん ひと
発酵食品の一つ・納豆

納豆に多く含まれるビタミンKは、骨に含まれるたんぱく質を活性化して
カルシウムを骨に沈着させて骨の形成を促す作用があります。

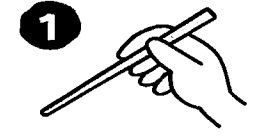
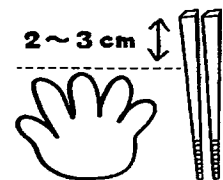


ほか
他にもどんな
発酵食品があるのか
さがしてみしょう



みなさん、お箸は正しく使えていますか？

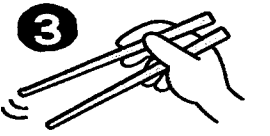
ここで確認してみましょう！
おはしのもちかた



えんぴつのように
1ぽんめをもつ



したに2ぽんめの
はしをいれる



うえのはしだけを
うごかす

- ①迷い箸 どれにしようかと箸を迷いながら動かす事
- ②寄せ箸 箸を使ってお皿を寄せる事

③振り上げ箸 箸を手の甲より高く上げる動作
(箸に付いた食べ物が飛んだりしてまわりに迷惑をかけます)

④差し箸 箸を料理に突き刺して食べる

その他には…
・わぶり箸(箸をなめて食べる事)
・渡し箸(箸を渡し橋のように置く事)
・拾い箸(箸から箸へと食べ物を渡す事)

がつ ひ
8月4日「箸の日」にちなんで
お箸のマナーについて

ほか いろいろ
他にも色々NGがありますが…

こんなにも箸のマナーがあるのは
会食の席で周りの人が嫌な思いを
しないようにと日本人特有の気遣いから
生まれたものです。
みなさんも心がけて食べるようにしましょう。

お箸で食べる時やってはいけない事

