



7月台所だより



R7 年 6 月 30 日

谷 頭 こ ど も 園

栄養士 森 一恵

「魚を食べると頭が良くなる？」



園では肉類にかたよらず、魚類を多く取り入れ魚はアジ、サバ、イワシなどの青魚を多く使用しています。青魚には DHA や EPA が多く含まれており、DHA や EPA には血液をサラサラにして動脈硬化を予防する効果のほかに記憶能力の向上、抗アレルギー作用もあります。

先日、新聞に「魚食 頭は良くなる？」という記事が載っていました。そこには、サバなどの脂の多い魚を食べて注意力や柔軟な考え方が改善した、魚を適度に食べている生徒ほどテストの得点が高い傾向があった、乳幼児期に魚をしっかり食べたこどもは知能スコアが高まっていたことから、魚を継続して、適量をバランスよく取り入れることで「魚を食べると頭が良くなる」という科学的根拠はあるようだと書かれていました。

やはり子どもたちには魚、特に青魚を食べてほしい!!と改めて思ったところでした。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	14・29 (火)	1・15	2・16・30	3・17・31	4・18	5・19
午前食 (昼食)	松風焼き 人参のマリネ 雷こんにゃく 大根のすまし汁 納豆、りんご お茶	魚の蒲焼き 胡瓜の人参ドレッシング 高野豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏のごまみそ焼 スーパ-この和風揚げ 焼きじゃが芋 春雨汁 納豆、りんご お茶	ししゃもの天ぷら もやしのナムル わかめの佃煮 冬瓜の味噌汁 納豆、りんご お茶	豚肉の生姜焼き 千切り野菜 青梗菜の卵炒め 椎茸のみそ汁 納豆、りんご お茶	鶏肉の甘辛丼 もずくのみそ汁 りんご お茶
午後食 (おやつ)	ヨーグルトババロア お茶	わかめおにぎり お茶	人参もち お茶	牛乳 甘食 お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	塩おにぎり お茶
日	7・28	8・22	9・23	10・24	11・25	12・26
午前食 (昼食)	豆腐のステーキ 胡瓜のピクルス オクラの天ぷら 南瓜のみそ汁 納豆、りんご お茶	鮭の塩焼き 春雨酢の物 きんぴらごぼう キャベツのみそ汁 納豆、りんご お茶	冷しゃぶ ゆで卵 さつま芋の甘煮 なめこのみそ汁 納豆、りんご お茶	しらす入りがね トマトのさっぱりサラダ ひじきの佃煮 冷汁 納豆、りんご お茶	魚の竜田揚げ なすとツナのごま和え ピーマンのおかか煮 わかめの味噌汁 納豆、りんご お茶	スタミナ丼 じゃが芋の味噌汁 りんご お茶
午後食 (おやつ)	ヨーグルトクリーム和え お茶	油味噌おにぎり お茶	豆乳ゼリー お茶	牛乳 ふくれ菓子 お茶	果物盛り合わせ チーズ お茶	牛乳 バナナ お茶

◆お知らせ◆

7月はお弁当の日はありません。また来月ご協力をお願いいたします。

天然のだしにこだわって調理しているのはなぜ？

「だし」とは、昆布やかつお節、煮干し、干しいたけなどの食品を煮出した汁のことをいい、煮出して抽出した、うま味や香りが日本食をひきたてます。「だし」や「旨味」とは日本食から生まれた文化です。

現在では、手軽な顆粒だしが流通し、普段の料理に利用される方も多いのではないのでしょうか。忙しい生活の中で手軽な事はとてもうれしいことですが、顆粒だしには、多くの塩分が含まれ、天然だしのおよそ 10 倍にもなるそうです。また、化学調味料であるため、人体に影響を及ぼす危険も心配されています。

そこで、園では天然そのものの味を子どもたちに味わってもらいたい、安全な食事を提供したいとの思いから天然のだしにこだわっています。毎日のみそ汁やすまし汁、煮物のだし、離乳食のスープなど丁寧にだしを取って調理しています。

かつお節には、幸せホルモンとも呼ばれる「セロトニン」を増やす「トリプトファン」、「セロトニン」の合成に欠かせない「ビタミン B6」「ナイアシン」なども豊富に含まれています。天然だしで心も体も元気いっぱいを目指します。