



給食だより



こでまり保育園

平成 28 年 10 月 20 日

朝晩はめっきり冷え込むようになり、秋が深まってきました。この時期は“秋の味覚”が店頭を賑わせます、まさに「食欲の秋」ですね・・・。

美味しいものがたくさんですが、暴飲暴食は禁物です。食欲が増すこの時期にこそ「食べることが健康の基本である」という原点に戻り、栄養・食生活のあり方を見直してみてもいいのではないでしょうか？

■味覚の形成■

「スープが水のように感じる」、「ケーキを食べても甘く感じない」などの症状を訴える子どもが増えてい
るそうです。いわゆる“味覚障害”という症状です。
人間の味覚の発達、10～15歳頃までに終わるとい
われています。しっかりとした味覚が形成されないう
ちに強い味付けのものを頻繁に食べていると、味を感
じにくくなってしまいます。刺激の強い味の食品に舌
が慣れてしまわないように、注意しましょう。



消費期限と賞味期限

賞味期限 レトルト食品や缶詰など傷みにくい食品に使われる事が多く、「品質が十分に保たれる期間」を表します。

消費期限 生肉や惣菜、お弁当など傷みやすいものに使われる事が多く、「鮮度が保たれる期間」を表します。

つまり、賞味期限は「おいしく食べられる期間」消費期限は「安全に食べられる期間」を意味しているのです。(これらは正しい保存法で、未開封の場合の期限です。開封してしまったり、保存方法が悪い場合は期限前でも傷むので注意が必要です。)

でも、賞味期限のない食品も存在します！その食品は『アイスクリーム』です。長期保存をしても品質がほとんど変わらないので、期限の表示を省略してよい食品、とされています。賞味期限が無期限、なんだかすごい食品ですね。

じゃがいも

●じゃがいもの栄養●

じゃがいもはビタミンC、カリウムの宝庫です。ビタミンCはコラーゲンの生成を助け、血管や神経を強くする働きがあります。カリウムは体の中の塩分のバランスをとります。高血圧や動脈硬化の予防、むくみの予防・改善になるのです。また、じゃがいものエネルギー量はご飯の半分しかありません。栄養が豊富でカロリーも低いじゃがいもは、満腹感を味わえる上に太りづらいという効果があります。



●じゃがいもの種類●

じゃがいもの種類はメークインと男爵が有名ですが、他にもたくさんあり、加工用やポテトチップスに使われるもの、片栗粉の材料になるものなどがあります。さらに、じゃがいもデンプンは医薬品にも利用されます。

●じゃがいもの選び方・保存方法●

皮に傷やシワがなく、ふっくらと丸みがあり、重いものを選びましょう。冷蔵庫ではなく、風通しのよい涼しいところで保存します。日の当たらないところに保存しましょう。

じゃがいもの芽に含まれるソラニンという有毒成分は、食べるとめまいや腹痛、下痢などの症状を起こします。芽が出てしまったら芽をくり抜いて、表面が緑っぽくなった場合も皮を厚めにむいて調理しましょう。

祖父母の集い 10月25日(火)

おじいちゃん・おばあちゃんと一緒にお団子作りをします。にんじん・かぼちゃ・よもぎなど、いろいろな色の食材を使って5色のお団子を作ります。たくさんのご参加をお待ちしています。

