給食だより

こでまり保育園
平成 22 年 10 月 1 日

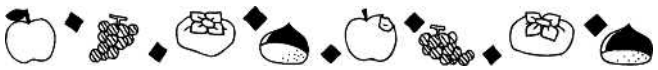
朝晩はめっきり冷え込むようになりました。少しずつではありますが秋を感じられるようになってきました。この時期は“秋の味覚”が店頭を賑わせます、まさに「食欲の秋」ですね・・・。

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はいかがでしょうか？

■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ようです。いわゆる"味覚障害"という症状です。

人間の味覚の発達は、10～15 歳頃までに終わるといわれていますが、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、注意が必要ですね。



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ことが多く、「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。

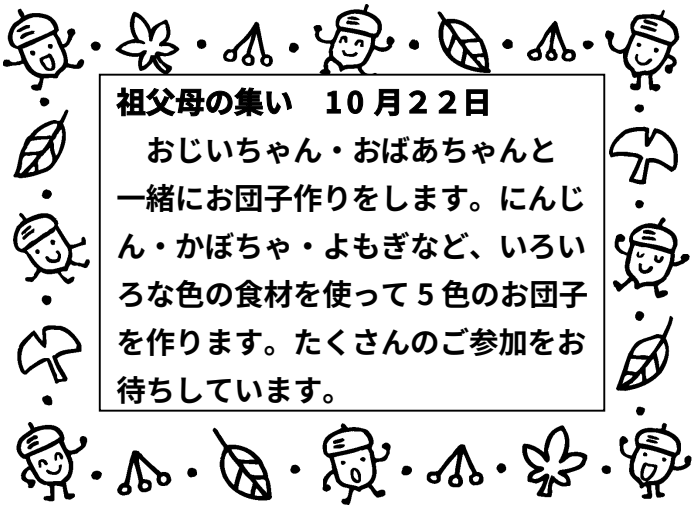
●じゃがいもの種類●

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２２日

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。