

またより

令和5年 5月 栄養士 照屋恵美





5月5日は"端午の節句"





5月5日のこどもの日には、こいのぼりを立てて、武者人形を飾り、"ちまき"と"かしわも ち"を食べますね。"ちまき"には、ちまきを毒ヘビになぞらえて、それを食べることで免疫 力がつき、悪病災難の憂いを除くという意味があります。また "かしわもち" には、カシワの 木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、子孫代々栄えるようにといった願いが込 められているのです。子どもの健やかな成長を願う気持ちは、今も昔も変わらないのですね。





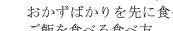




まんといっし

「口中調味」

ごはんとおかずをいっしょに入れて口の 中で混ぜ合わせながら食べることで、古 くからの日本独自の食べ方



おかずばかりを先に食べていき最後に ご飯を食べる食べ方

「ばっかり食べ」





口中調味という食べ方は、「ごはんの量で味を調整 して、濃い味に慣れない」「脳を活性化させる」な どの利点があるようです。楽しい食事時間を十分に とり、全体をバランス良く食べる「口中調味」の 食習慣を身に付けてあげましょう



最近では、欧米型食文化・食の単品化・一人で食事 をする孤食化が進み、「ばっかり食べ」をする子ども たちが増えています。ばっかり食べは、好きなもの から食べ、お腹がいっぱいになると食事をやめてし まう場合が多く、栄養が偏ってしまします。



ゴーヤーの栄養でまず注目したいのが、ビタミンC!他の野菜と比較すると、 一目瞭然です。キャベツの約2倍トマトの約5倍・同じ瓜科の胡瓜と比べると 約10倍にもなるといわれています。さらに、ビタミンCの他にもビタミンE やカルシウム・カリウムなどのミネラル・食物繊維なども豊富です。まさに、 ゴーヤーは栄養の宝庫なのです。沖縄の暑い夏を乗り切るには栄養豊富な ゴーヤーが一番!!

簡単朝ごはん

~ミニピザ~



材料

餃子の皮 ウインナー ブロッコリー パプリカ ピザソース とろけるチーズ

作り方

餃子の皮にピザソースを塗り具とチーズをのせて トースターでこんがり色がつくまで焼く

※ トッピングの具はツナ缶やコーン、トマト などでもおいしくできます!

※フライパンでもできます。

油を敷いて中火で3分程度焼く