



食育だより

9月

ねらい：季節の食材を目で楽しみながら、
味わって食べることができる。

小さなメロン『ころたん』を収穫。
※『ころたん』は、手のひらサイズのネットメロン。

メロンには、カロチンやビタミンCなどのビタミン群やカリウムなどのミネラル成分も豊富に含まれています。

- ・カリウム…ナトリウムを排泄する作用や体内の水分バランスを整え利尿を促す働きがあり、むくみの改善、予防する働きがある。
- ・ペクチン…食物繊維の一つで、腸内を活性化して便秘を改善してくれる。
- ・糖質…メロンの主成分で果糖、ショ糖、ブドウ糖などのことで、吸収が早く疲労を回復させたり、心身を健やかに保つ効果もある。
- ・ビタミンC…皮膚や血管の老化を防止、免疫力を高める働きを持っている抗酸化ビタミン。
- ・アデニン…種のまわりにある『わた』の部分に多くある成分で、血液をサラサラにする効果がある。ヨーグルトなどに混ぜて食べると、栄養素を多く摂取できます。

(注意)

メロンは体を冷やす作用もあるといわれていますので、食べ過ぎに気を付けましょう。



食育の大切さ

食育とは、食べ方や栄養の教育だけでなく、**食を通して人間として生きる力を育む**という目的もあります。

子ども達は、食事やおやっを一緒に食べる事で、ともに味わい、バに絆が生まれ、心を安定させて成長していきます。また、人としてのマナーや文化を身につけ、考える力を育てていくという日々の習慣づけが大切になります。

3才までの**栄養と環境**が、**脳の発達**を大きく左右すると言われていす。脳が未発達この時期に、よくかみ・味わい・冷たい温かいの温度差を感じる事により、脳が刺激され、発想豊かな子どもに育つといわれています。

森のいちハウスではメロンの他にも…

β-カロチン・リコピンを多く含むミニトマト。
整腸作用を促してくれるガラクトサン・ペクチンを含むオクラ。
ポリフェノールの一種で、抗酸化作用をもつナスニンが
多く含まれているナス。
…も育て、収穫しておいしくいただきました。



カルピスメロンゼリー

いつものカルピスゼリーに、生のメロンをカットして入れました。カルピスの甘さ、メロンの風味がほどよく、子ども達に好評でした。



ホットケーキのメロンジャム添え

カットしたメロンにグラニュー糖を加え、少しの水でゴトゴト煮込みジャムをつくります。そのジャムをいつものホットケーキに添えました。