



食事・運動・休養が大切



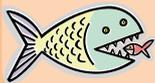
食育～56～

健康を維持するためには、バランスのとれた食生活に加え、食事に見合った適度な運動や十分な睡眠も大切です。どんなに栄養の優れた食生活を送っていても、体の基礎体力を維持するための運動や休養をとらなければ、体調を崩す原因になります。

この「食事」「運動」「休養」の3つのバランスを上手く保つために、3食きちんと食べる、早寝早起きなど規則正しい生活リズムを身につける必要があります。そのためにも、子ども達のご食や運動不足など、問題点が多い食生活は改善していきたいものです。さらに、この食事・運動・休養の3つは、生活習慣病を防ぐための大前提にもなります。

旬野菜たっぷり

簡単ヘルシーメニュー



- *さんまの焼きびたし
- *大根サラダ
- *洋風味噌スープ
- *「ほのか」2枚(30g)



「ほのか」には、自家製粉した北海道産**全粒粉**が50%含まれています。

全粒粉を材料としたパンは、消化、吸収のスピードがゆるやかなので、食後の血糖値上昇を抑えるのにたいへん効果的です。

=さんまの焼きびたし=

<材料4人分>

<作り方>



- | | |
|-------------|--------|
| さんま..... | 4尾 |
| まいたけ..... | 1/2パック |
| しめじ..... | 1/2パック |
| 玉ねぎ..... | 小1個 |
| トマト..... | 2個 |
| 青ねぎ..... | 適量 |
| <漬け汁> | |
| 酢..... | 大8 |
| 粒マスタード..... | 大4 |
| 塩..... | 小1 |
| 黒こしょう..... | 少々 |
| みりん..... | 大4 |

- ① サンマは頭を落としてお腹に切り込みを入れ、内臓を取り出して流水でしっかりと洗う。水気をよくふき、4~5cm幅の筒切りにする。
- ② まいたけとしめじは小房に分ける。玉ねぎは幅2~3mmの薄切りにする。
- ③ トマトは8mm厚の半月に切る。
- ④ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ ボールに漬け汁の材料を混ぜ合わせておく。
- ⑥ 魚焼きグリルを熱し、①のさんまを中火で約10分焼く。片面グリルの場合途中で返して両面焼く。②の野菜は同じく魚焼きグリルでこんがり焼き色がつくまで強めの火加減で1~3分焼く。
- ⑦ 焼き立ての熱いうちに⑤を④の汁に10分ほど漬ける。
- ⑧ お皿に③のトマトを敷き、⑥の魚と野菜を汁ごと盛り付けて④のねぎを飾る。

う.....各少々



豆知識

さんまには魚の脂肪分に多く含まれる不飽和脂肪酸の一種であるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富です。DHAの効果は、学習能力・記憶力の向上、動脈硬化の予防、高脂血症の改善、高血圧の抑制、アトピーの改善などです。DHAの一日の摂取量が取れる食材としては、さんまやいわし、あじの開き1匹、マグロの中トロの4~5切れ、鯖の切り身1切れなどがあります。(季節によりDHAの含有量は変動します)。

月3回毎週金曜日(第2金曜日以外)フルニエの2Fにて、育児サークル~何でも雑談会~をスタートしました。子どもさんと一緒にみんなで楽しく、フルニエのパンを食べながら、おしゃべりする集まりです。ご興味のある方は、スタッフにお声かけください。(担当 栄養士中塚)