



食事の大切さ②



食育～59～

人間は、生きていくために必要な栄養分が含まれた食事を、ただ食べてさえいればよいのかという、そんなことはありません。

私たちは、空腹を感じると食事をし、食べることによって食欲が満たされます。しかし、一人でただ黙々と食べているだけでは、何となく物足りなさを感じるものです。一人で食べるのと、親しい人と一緒に食べるのでは、同じ食事でも、得られる満足感は大きく違ってきます。家族や大切な人と和やかに食事をするときや、友人たちとにぎやかに食べるときはとても楽しく、心もなごみ、食欲も増すものです。

つまり、食事は、家族団らんを始め、人と人とのコミュニケーションを深める場であり、人を幸せにする場としての役割も果たしているのです。

旬の食材を使った
ヘルシーメニュー例



- * イワシのパン粉焼き
- * 春菊とお豆のサラダ
- * かぼちゃのスープ
- * 「ほのか」2枚 (30g)

「ほのか」



「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。

全粒粉には、現代の欧米化した食生活では不足しがちな食物繊維が豊富で便秘解消など腸内環境を整える効果があります。

=イワシのパン粉焼き=

材料 4人分



3品+「ほのか」2枚
合計 609kcal
野菜量 230g
(1日 350gが目安)

イワシ.....	280g
塩こしょう.....	少々
大葉.....	4枚
パン粉.....	40g
粉チーズ.....	10g
オリーブ油.....	大2
プチトマト.....	4個
サニーレタス.....	4枚
レモン.....	4切れ
<大根グラッセ>	
大根.....	3cm
水.....	300cc
バター.....	大1
砂糖.....	小2
塩.....	少々

作り方

- ① イワシは頭を落とし、内臓を取り除いて、水洗いする。骨にそって指をすべらせて身を開き、尾のつけ根で骨を折り、中骨をそとはずす。両面に塩こしょうをふる。
- ② 大葉はみじん切りにし、パン粉、粉チーズと混ぜ合わせる。
- ③ プチトマトは半分に切り、サニーレタスは一口大に切る。
- ④ 大根は乱切りにし、水、砂糖、塩と鍋に入れ中火で水がなくなるまで煮る。水がなくなったら、バターを入れ、絡ませる。
- ⑤ ①のイワシに②のパン粉を、まんべんなくつける。フライパンにオリーブ油を熱し、両面こんがり焼いて中まで火を通す。
- ⑥ お皿にサニーレタス、⑤のイワシ、④の大根、プチトマトを盛りつけ、レモンを添えたら、出来上がりです。

～豆知識～

イワシの皮と身の間には多くの脂肪があり、多価不飽和脂肪酸のDHAとEPAが豊富に含まれています。これらの効果としては、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞の予防や、高血圧や痴呆症などの予防にも有効です。また、カルシウムも豊富で、骨に沈着する作用があるビタミンDも多く含まれているので、成長期の子どもには食べさせたい食品です。

=春菊とお豆のサラダ



春菊は柔らかい葉の部分だけを洗って、水気を切って使う。しめじはサッとゆでる。お皿に春菊、しめじ、ミックスビーンズを盛り、醤油、オリーブ油、おろしにんにく、酢、黒こしょうのドレッシングをかける。

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)