



える・える 新聞

みんなの笑顔が大好きです！



令和 元年度
6月 27日(木)
発行 No. 第54号

発行所 (株) エルステップス
広報宣伝部

令和初のえるえる新聞！

第1弾は…『食』



今年度のえるえる新聞は、子ども達の『成長』をテーマに各学期ごとにお伝えしていきます！1学期は、子ども達の成長に関わってくる『食』についてお届けします！これからの季節にぴったりの記事になっています！ご家庭での『食』に役立つと思いますので、ぜひご覧ください！

腸内環境を整える効果もすぐれています。また、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整える効果もすぐれています。

○さゆり・ビタミンAが含まれており、目や皮膚の粘膜を強くし、病原菌から体を守ることにも役買っています。また、免疫機能を担う白血球の一つ好中球(※1)の活性維持や、その増強を助ける効果のあるビタミンCも含まれているので、夏風邪の予防や体の調子を整えることに効果があるといわれています。

○トウモロコシ・タンパク質と糖質が主成分の夏野菜です。糖質は、体内に入ると体を動かすエネルギー源になります。タンパク質は、体の様々な組織を構成する大切な栄養素です。他にもビタミンB1、B2、E、ミネラルをバランス良く含んでいるため、夏バテ対策への期待が高いです。また、食物繊維が豊富なので、腸内環境を整える効果もすぐれています。

夏野菜に限らず、野菜は旬の時期が最も栄養価が高く、味わい豊かです。何より旬の野菜には、その時期に体が欲している栄養素を多く含んでいます。また、夏野菜には発汗により失われた水分や、ミネラルがたっぷり含まれており、子ども達の成長に欠かせないビタミンや、栄養素も多く含まれています。今回は、たくさんある夏野菜の中から、オススメの2つをご紹介します。

子ども達の成長に必要な「食」とは？
子ども達の健やかな心と体を育むために「食」は欠かせないものです。今回は、これからの季節に旬を迎える夏野菜についての紹介をさせていただきます。夏野菜には、子ども達の成長や、体を整えるのに必要な栄養素やミネラルが含まれています。夏野菜を使ったレシピもぜひご活用ください。

夏野菜を食べよう！




☆上記でも説明しましたが、トウモロコシは、食物繊維が豊富で、腸内の環境を整えてくれます。さらに、豊富に含まれるミネラル分が、体と頭のエネルギー源となる糖分の代謝促進、子ども達の筋肉や骨の成長を助けてくれます。

トウモロコシのドライカレー(4人分)

○材料
合い挽き肉 200グラム・カレールー 2欠片
トウモロコシ(コーン) 200グラム・水 200ml
オクラ 4本・ご飯 お茶碗4杯分

○作り方
①オクラは輪切りにし、カレールーは包丁で刻む。
②フライパンにサラダ油を少々熱し、ひき肉、トウモロコシを炒める。
③ルー、水を加え、水分がなくなるまで煮詰める。
④火を止めてオクラを加え、ふたをして1分蒸らす。
⑤ごはんをよそい、カレーをかけて完成！

☆形のオクラと粒タトウモロコシがかわいい！



ここでは、トウモロコシを使った料理をご紹介します。美味しく食べる料理のレパートリーとしてもご利用ください。また、作る時は子ども達と一緒に行ってください。

夏野菜を使った料理を作ろう！
☆オクラに含まれているネバネバの成分(ムチン)には、免疫力向上効果があり、風邪予防に役立つと言われています。また、消化吸収を助ける効果もあります。さらに、子ども達の成長に繋がる場所で、骨を強くしたりする効果があるといわれるビタミンKも含まれています。

☆オクラは、子ども達が食べやすいようにルーを甘口で作ることをオススメします。夏バテ・夏風邪の防止や、子ども達の体づくりにぴったりのレシピだと思いますので、ぜひご家庭でもお試しください！

家庭での『食』に… プラスONE！
『食』は、一緒に楽しく食事することはもちろんですが、一緒に買い物に行ったり、一緒に料理をしたりすることも、『食』に対して子ども達が興味を持つきっかけになります。子ども達がさらに『食』への知識や関心が持てるようなプラスONEをご紹介します。

① 食事について、子ども達と感想を話し合ってみる。
食事中、「このおかずはごう？」と尋ねてみたり、味、色味、歯ごたえなど、子ども達が感じたこと、保護者の皆さんが感じたことを話し合ってみましょう。食事中の話題にもなりますし、「食べ物によっていろいろ違うんだ」と、子ども達の食に対する関心が高まるはずです。

② 苦手なものをどうやってたら食べられるかを一緒に考えてみる。
苦手な食べ物があっても、食べられる方がもちろんいいですね。スポーツクラブでも、苦手を克服する為に、いろいろな工夫を凝らしています。その結果、子ども達が「できた」「や」「食べられた」という自信を持つことが、保護者の皆さんが『子ども達の成長』を感じられる瞬間になるのではないのでしょうか？

子ども達の成長に必要なのは「食」とは？