

# 旬の食材～秋～

## しいたけ

食物繊維が豊富で便秘解消、コレステロール低下の効果あり◎  
表面に傷がなく、肉厚でみずみずしいので◎



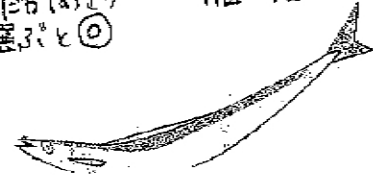
## 大豆

大豆が含むたんぱく質は、肉よりも脂質が少なく低カロリーなので、生活習慣病の予防、脳の活性化などに役立つ◎



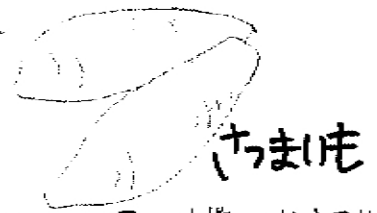
## ぶどう

糖類が多くエネルギー補給に良い。疲労回復にも役立ちます。また、抗がん剤で話題のポリフェノールも多く含まれています。



## さんま

秋はさんまの脂が20%を超え最もおいしい季節です。口先と尾が黄色くなるのは、その脂ののりが良い証拠です。



## かぼちゃ

秋の味覚の代名詞!! 主成分のβ-カロテンはエネルギー源となり、食物繊維も多く便秘にも効果的です。

# 脳を育てる食生活

生まれたとき、赤ちゃんの脳は400g



9歳児 1050g



20歳 2000g

神経細胞と神経細胞を結ぶ配線(シナプス)が増えることにより脳は成長します。

ヒトをコントロールする働きをするリットウエア(=前頭葉)の基本は10歳頃までにつくられます。その頃までに脳により刺激を与えることが大切になります。

月齢も成長させるのは、目、耳、鼻、口、皮膚の五感で受けた刺激です!!!



## 子どもの脳を育てる生活のポイント

### ① 手づくりの食事

子どものあらゆる五感を刺激します。



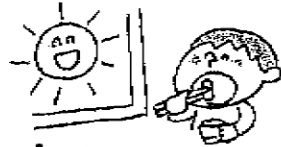
### ② よく噛んで食べる

歯やあごの骨が強くなる。唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。



### ③ 朝ごはんはしっかりと!

脳はエネルギーを大量消費します。夜寝ている間もエネルギーを使っているため、朝ごはんを食べると脳にエネルギー補給しましょう。



### ④ 積極的に外遊びを

自然は感性を豊かにします。体力やガマン強さを育てます。



### ⑤ コミュニケーションをとる

人との関わりが脳を活性化させます。



### ⑥ 睡眠をきちんととる

睡眠不足は脳の神経細胞同士の結びつきを弱めます。



# レシピ紹介

## 高野豆腐のきんぎょ

9月

【材料】4人分

- 高野豆腐.....2枚
- 干しいたけ...4枚
- にんじん.....2/3本
- さやいんげん...4本
- 砂糖.....大さじ1
- みりん.....大さじ1
- かつおだし汁...適宜
- しょうゆ.....大さじ1
- 塩.....小さじ1/2

【作り方】

- 高野豆腐はさつと水で洗い流し、ぬるま湯にひたしておく。戻ったらよく水を取りかえ、手で押して水気をきっておく。
- 干しいたけはさつと水で洗い流し、水にひたして戻す。ひと口大に切る。
- にんじんは乱切りにする。
- さやいんげんは、熱湯に塩少々を入れてゆで、冷水に放し、適当な大きさに切る。
- だし汁で①②③を数分煮、砂糖、みりんを加え5~6分煮、しょうゆ、塩を加え弱火で煮詰める。最後に④を加え、味を合わせる。

♥高野豆腐(凍り豆腐)の煮ものは、子どもたちもよく食べる定番のメニューです。四季折々、数回行います。

