

～食を大切にしよう～

「食べたように結果が出る」

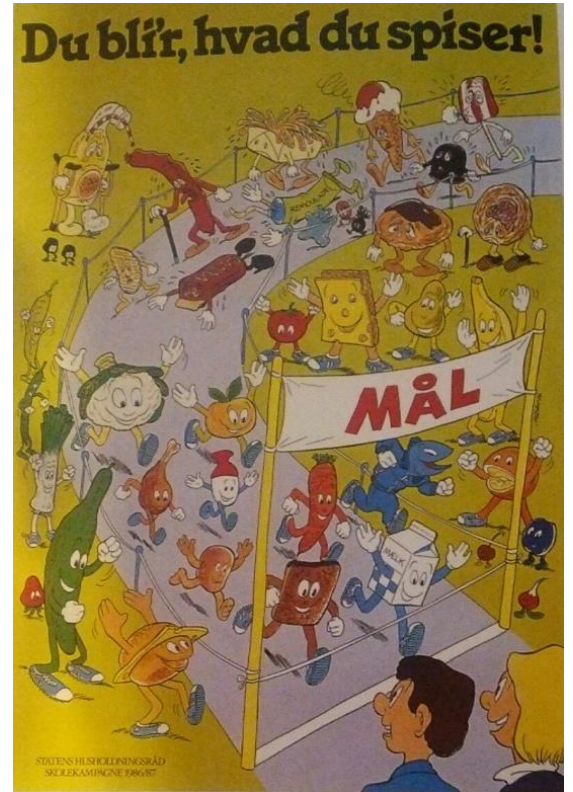
「食べたもので人生の勝負が決まる」

走っている食べ物の先頭集団はおにぎりや新鮮な野菜や果物など体に良い食べもの。
前方の食べ物の目はイキイキ元気に走っています。
これとは対照的に後方集団にいるのはお菓子など旬も季節もない食べ物です。疲れきったソーダ水はリタイアして松葉杖をついています。
つまり、

人は食べものからできており、

食べるもので良くも悪くもなるのです。

食が心や知能を形成することも忘れてはなりません。
食を共に味わうという日々の繰り返しの中で、心の絆が生まれ、子どもは心を安定させます。
また人としてのマナーや文化を身につけたり、人と人をつなぐコミュニケーションの場でもあります。ゆったりとした気持ちで楽しい食事を心がけましょう。



1986年 デンマーク学校給食ポスター

引用：砂田登志子、『楽しく食育』,潮出版社,2005,20-21P

旬の食材『新じゃが』 ～皮つきの新じゃがは栄養たっぷり～

新じゃがとは？ 冬から育てられ、春に収穫。収穫してすぐに出荷されるのでみずみずしく皮が柔らかく皮ごと食べることができます。

新じゃがに含まれる成分

ビタミンC

美肌効果のほか、風邪や病気に対する免疫を高めます。含有量は通常のじゃがいもに比べて約4倍、レモン1個分とも言われています。

ビタミンB1

ご飯やパンなどに含まれる糖質をエネルギーに変換する際に必要となる栄養素。不足した場合、疲れやすい、だるいといった夏バテの症状に陥ります。

ナイアシン

鼻や喉の粘膜、全身の皮膚を強化し、細菌やウイルスが体内に侵入するのを防ぎます。

カリウム

体内の余分な塩分を排出し、むくみの予防や改善に効果的です。

新じゃがに限らず野菜は皮と実の間に栄養が蓄えられています。皮ごと食べるのがおすすめです！

