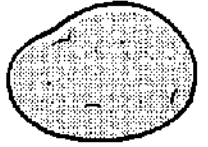


たのしくたべようニュース

じゃがいも さつまいも さといも ながいも

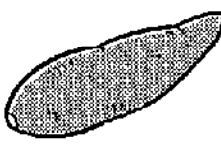
身近な食品 いも

いもは植物の根や茎(地下茎)などが栄養を蓄えて膨らんだものです。いろいろないもが食べられていて、とても身近な食品です。




じゃがいも

じゃがいもは地下茎が膨らんだものです。糖質やカリウム、ビタミンCが豊富です。また、食物繊維が実はさつまいもよりも多いのも特徴です。コロッケや肉じゃが、スープなどで食べられます。




さつまいも

さつまいもは根が膨らんだものです。糖質がいもの中でも特に多く含まれ、ビタミンCも豊富です。ふかしいも、大学いも、天ぷら、スイートポテトなどで食べられます。



さといも

さといもは地下茎が膨らんだものです。水分が多く、カリウムも豊富に含まれています。特有のぬめりがあるのが特徴です。煮物やコロッケなどで食べられます。



ながいも

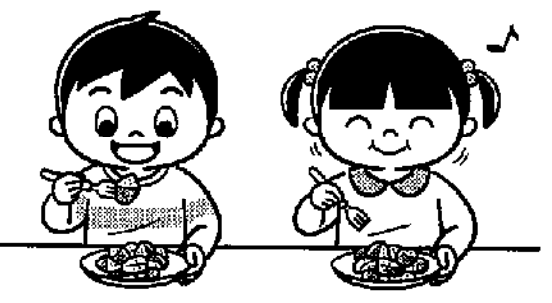
ながいもは担根体(根と茎の中間の性質を持つ部分)が膨らんだものです。糖質やカリウムが豊富ですが、食物繊維はあまり多くありません。生で食べることができ、とろろや漬物などで食べられます。

そのほかのいも

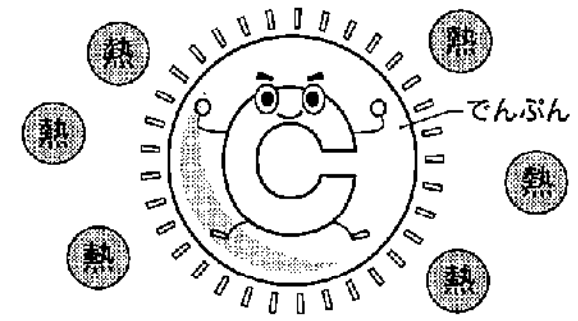
こんにゃくの原料であるこんにゃくいも、タピオカの原料であるキャッサバ、ほかにも生で食べられるきくいもやヤーコンなど、いろいろな種類のいもがあります。

いもはおやつにもぴったりです！

子どもたちは、多くのエネルギーや栄養素を必要とします。しかし、消化器官が未熟で、胃の容量も少なく、3回の食事では必要なエネルギーや栄養素をとり切れません。そのため、おやつを食事の一部と考えて食品を選びます。いもは、エネルギーのもとになる糖質や食物繊維が多いので、おやつにぴったりです。




守られているから強い いものビタミンC



さつまいもやじゃがいもは、ビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは抗酸化作用があり、積極的にとりたい栄養素ですが、熱に弱く壊れやすいのが特徴です。しかし、さつまいもやじゃがいものビタミンCは、でんぶん(淀粉)に包まれているので、加熱に強く効率的にとることができます。

ながいもで 手が痒くなるのはなぜ？



それは、えぐみのもとであるシュウ酸カルシウムという針状の成分が皮膚に刺さるからです。同じ成分を含んでいるさといもでも手が痒くなる場合があります。

シュウ酸カルシウムは酸や熱に弱いので、酢などで手を洗うと、かゆみがやわらぎます。

秋の味覚を 楽しみましょう

爽やかな秋です。秋には、さつまいもやさといも、さげ、さば、戻りがつお(秋どりのかつお)、さんま、米、くり、ぎんなん、きのこ、りんごやぶどう、柿など、おいしいものがたくさんあります。

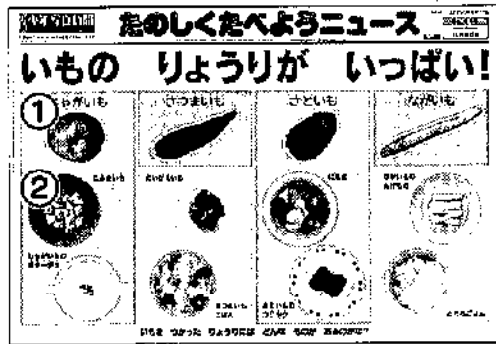
ぜひ、ご家庭でも秋の味覚を楽しんでください。



参考文献 『からだのための食料大全』池上文雄 加藤光俊 河野博 三浦理代 山本謙治監修 NHK出版編集 NHK出版刊

♡「たのしくたべようニュース」de食育♡

食育の指導に、ニュースをご活用ください。



《今月号のポイント》

給食でいもを使った献立の時やいもほりの時などにご活用いただけます。

お・は・な・し

今日はいものお話をします。この中で知っているいもはありますか？(①を指す)じゃがいもやさつまいも、さといも、ながいも、いろいろないもがありますね。

(②を指す)じゃがいもを使った料理には、こぶきいもやじゃがいものポタージュがあります。ほかにじゃがいも料理にはどんなものがありますか？(子どもたちに答えさせる。ほかのいもの料理も同様に説明する)。

いもを使った料理を今日の給食(ごはん)から探してみてください。

トピック 魚が原因？ ヒスタミン食中毒

2020年11月に、東京都墨田区内の保育園で、きつねうどんを原因とする食中毒が発生しました。保健所が給食のヒスタミンの検査をしたところ、きつねうどんが8mg/100g、きざみ揚げが20mg/100g、だしパックが5mg/100g未満であったことから、病因物質はヒスタミンであるということがわかっています。

ヒスタミンによる食中毒は、ヒスタミンが多く蓄積している食品、特に魚類やその加工品を食べることで顔面の紅潮や頭痛、じんましん、発熱などの症状が起こります。過去10年間(平成23年～令和2年)の発生数は、1年当たり7～20件と少ないのですが、保育園・幼稚園や学校などで毎年のように発生している食中毒です。また、高濃度のヒスタミンが魚の缶詰から検出されたとして、事業者が自主回収をした事例もあります。

ヒスタミンとは、アミノ酸の一種であるヒステジンにヒスタミン産生菌の酵素が作用してつくられる物質です。ヒステジンは、まぐろ、かじき、かつお、さば、いわし、さんま、ぶりなどに多く含まれています。これらの魚を常温に放置するなどの不適切な管理をすることで、ヒスタミン産生菌が増殖してヒスタミンがつくられてしまいます。さらにヒスタ

ミンは熱に強く、一度つくられてしまうと加熱しても分解されないのが、ヒスタミン産生菌を増殖させずに、ヒスタミンをつくらせないようにしましょう。

ヒスタミンによる食中毒を防ぐためには、一貫した温度管理が重要です。魚を購入した時は常温で放置せずに、速やかに冷蔵・冷凍します。ヒスタミン産生菌はえらや内臓に多く存在するので、できるだけ早くえらや内臓を取り除きます。冷凍した魚は、常温で解凍しないようにして、解凍後は速やかに調理しましょう。鮮度が低下した恐れのある魚は、食べずに処分します。ヒスタミンが多くつくられた食品を口に入れた時、唇や舌先に通常と異なる刺激を感じることもあるので、その場合も食べずに捨てましょう。また、園・所では、信頼できる事業者から適切な温度管理が行われている原材料や缶詰などの加工食品を購入することも大切です。

魚は良質のたんぱく質や体によい油を多く含んでいるなど、子どもたちに積極的に食べてほしい食品です。その魚によって食中毒が起こることのないように、保管や調理、そして実際に食べる時まで、一貫した温度管理を徹底しましょう。

参考資料 厚生労働省HP 東京都HPほか

少年写真新聞 2021年(令和3年)10月8日発行 第445号付録 @少年写真新聞社2021年 たのしくたべようニュース 株式会社 少年写真新聞社 110-822 東京都千代田区千代田4-2-6 少年写真ビル1F https://www.schoolpress.co.jp/

連載 子どもの「やってみよう」気持ちを育てるお手伝い 前編 子どもにとってお手伝いとは

聖徳大学 兼任講師(前教授) 室田洋子

コロナ禍で在宅勤務。子どもたちとのかかわりの時間が増えています。コロナ禍ではどうしても目の前にいる子どもの行動をせかしたり、注意したりしがちです。この機会をグッドチャンス(好機)ととらえて、親子共に気持ちを切りかえてみませんか？

わくわくどきどきする

「お手伝い」は子どもが主人公になると、とても楽しいものになります。「一人前!」「役立つ!」「助かる!」「たいしたものね!」「ありがとう!」の音が頻りにかけられると、子どももやる気が出てくるのです。このかわりによって、自己効力感や自己肯定感、有能感、意欲を手に入れることになるのです。この逆は、無力感、劣等感、自己否定につながるの要注意。「だめねー」「こんなこともできないの!」はいわないでくださいね。

さて、子どもがわくわくどきどきする「お手伝い」とは、見ていて手を出したくなること、今までは小さいから、危ないからと触らせてもらえなかったことなどについて、スリルのあるぎりぎりの試みが許されることです。どの年齢の子どもにとっても、発達の上限(readiness)を試せる機会があるとわくわくするので。

この年齢でできるのです.....

- ・卵を一人で割る(3歳)
・お好み焼きに使うキャベツを小さくちぎる(2歳)
・ハンバーグの種をグチャグチャぐちゃぐちゃ混ぜる(3、4歳)
・餃子を(べたんこでもいいので)自分で包む(2、3歳)
・パン種をこねてかっぱいたたきつける(6歳)
・米を量ってといてごはんを炊く(5、6歳)

- ・カレーの野菜を包丁で切る(4、5歳)
・ホットケーキの種をホットプレートに垂らして一人でひっくり返す(5、6歳)
・おにぎりを握る(3、4、5歳)

どれも子どもにとっては、そばで見ている手を出したくてたまらなかったことです。限りなく具体的で本物の食べ物づくりのおもしろそうなことばかりです。お手伝いはおもしろそう、自分でもできると感じられる体験が大切です。それには周りのおとながそっと援助する心配りが必要です。あたかも自分一人でできたかのように感じられる縁の下の援助の関係があると、お手伝いは楽しくなります。

心が動く体験は

子どもの食のお手伝いは、調理技術の訓練の場ではありません。拍子木切りやせん切り、さいの目切りやかつらむきが上手になるための機会でもありません。訓練、評価が入ると、子どもはおもしろくない、疲れると感じます。

はじめは、新鮮な気持ちで試させてもらえること、信用して任せてもらった誇り、失敗しても(そっと援助されて)出来上がりの成功感が得られること、だれかと一緒に、自分の試みを楽しい言葉で見守られる安心感.....、このようなことが重要です。本職の手際のよさを身につけることではなく、まねてみようとする心が動かされる体験が大切です。何よりも食のお手伝いは、出来上がった食べ物を「おいしい!」「またつくって!」「すごうれい!」のたくさんの言葉が添えられること、そして、みんなでわけ合っって食べられる安心感を確認する機会になるのです。何度も何度もこの体験を重ねること。コロナ禍の家族関係を温め直す大切な機会と考えます。