

薬膳たより・春号

食育はママいくから



黒川 眞妃子先生



「フキのすすめ」

フキは数少ない日本原産の山菜です。日本全国の山野に自生するキク科フキ属の多年草で、毎年同じ場所で収穫を楽しめます。フキは地下に茎を広げ、その地下茎から時期を変えて花茎と葉柄を地上に出してくる珍しい植物です。春先の山菜として有名な「ふきのとう」はフキの花茎で、一般にフキとして食用になるのは茎のように見えますが実際は葉の一部の葉柄の部分です。

「フキは雌雄異株の植物」

フキは雄花と雌花が別の株につく雌雄異株（しゅういしゅ）の植物です。雄花は花粉と多量の蜜をたためて虫を呼び寄せ雌花の方へ運んでもらい、花が咲き終わると褐色になり枯れてしまいます。一方雌花は花粉もなく蜜も無いので虫が寄り付きません。そこで雄花のダミーを花の間に混ぜ込ませ虫を呼び寄せます。受粉できた雌花は受粉後に花茎を高さ40cm〜70cmほどに成長させ、タンポポの綿毛に似た冠毛のついた種を風に乗せて飛ばす準備をします。雄花は黄白色で雌花は白色をしています。ふきのとうを見かけたら雄花か雌花かを見分けてみてくださいね。

「フキの香りや苦味に注目」

フキは古くからふきのとうや葉を煎じたりして咳止めなどの民間療法として使われてきました。栄養成分的にはカリウムや食物繊維などを含み便秘解消やむくみ予防に役立つ食材ですが、最も注目するのはフキの独特な香りや苦味成分のフリノキド、フキノール、クロロゲン酸、ケンフェロールなどのポリフェノール類です。これらは抗酸化作用があり老化予防・免疫力向上・抗アレルギー作用を持ち花粉症の緩和に役立つと言われています。フキが旬をむかえる3月〜5月は花粉症に悩まされる時期でもあります。お食事の面からもしっかりと子どもたちをサポートしてあげてくださいね。

「フキの下処理」

- 1 フキは茹でる鍋に入る長さになり、まな板の上で塩（1束につき大きじ1）をまぶして両手ですり転がす。
- 2 たっぷりな熱湯で3分ほど茹で、ゆで上がったものから冷水に浸し皮をむく。
- 3 保存容器に入れ、水に浸して冷蔵保存する。（毎日水を取り替えれば5日ほど日持ちする）

フキの炊き込みご飯・生姜風味

令和7年4月18日 給食より



材料



材料

米・2合 茹でフキ・120g 人参・40g 油揚げ・1枚 生姜・1カケ 干し椎茸・5g
椎茸戻し汁 醤油・大1+みりん・大1.1/2+塩・小1/3（出汁 椎茸戻し汁）

作り方

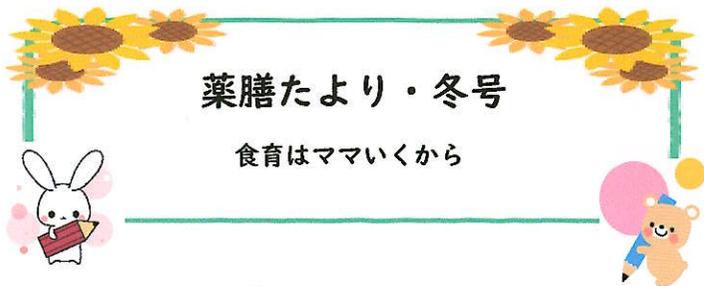
- 1 茹でフキは1cmほどの斜め切りにする。人参は5mmの角切りにする。生姜、油揚げはみじん切りにする。干し椎茸は水に浸して戻し5mm角に切る。（戻し汁は取りおきしておく）
- 2 炊飯器に洗った米、椎茸戻し汁、醤油、味醂を加え、最後に2合のメモリまで出汁を注ぎ、上に具材をのせて普通に炊く。



フキの下処理



次回、夏号は令和7年7月発行予定です。お楽しみに！



薬膳たより・冬号

食育はママいくから



黒川 眞妃子先生

楽食 Story

「子供の低体温」

子供たちの体は沢山のエネルギーをつくり出しているため、通常体温が36.5℃~37℃程度と大人より高めで冷えとは無関係のように思いますが、現在は子供たちにも低体温の増加傾向があるとされています。

「低体温」は体の内部を含めた温度の低下で、一般に子供の平熱が36℃未満になる場合を言い、低体温に至ると**集中力が続かない・イライラする・食欲にムラがでる・排便がスムーズにいかない・疲れやすい**など体内の冷えからは想像できないような症状がでることもあります。

このような症状は体温調整を担う自律神経の働きの悪さからおこりますが、多くは**運動・食事・睡眠など生活リズムを整えることで改善**することが出来ます。

まず、体温がピークになる**午後3時~5時頃にしっかり体を動かす**ことが大切です。体の産熱と放熱の機能が活性化され、自律神経の働きも良くなり体温を一定に保つことが出来るようになります。

朝食は幼児期の成長において欠かせないエネルギー源であり、また体内時計がリセットされ自律神経やホルモンの働きを整える効果があり、特に寒い冬の時期には体を温める**葱・生姜・玉ねぎ・にんにく・南瓜・ニラ・鮭・鶏肉**などを摂り入れて体を内部から温めて下さい。

幼児期は**お昼寝を含め1日10時間~13時間の睡眠が必要**です。質の良い睡眠は自律神経などの脳の神経細胞の働きを正常に保つ要となります。就寝の1時間半~2時間前までに入浴すると睡眠の質は上がり、入浴の際には湯船に肩までつかり体の芯を温めましょう。

体温が1℃下がると子供も大人と同じように免疫力が30%低下すると言われています。寒さが厳しく色々な風邪が流行する季節です。日頃の生活リズムにも気を配りながら子供たちを病気から守りましょう。

次回、春号は令和7年4月発行予定です。お楽しみに！

鶏肉と切り干し大根のぽかぽかご飯

令和7年1月17日 給食より



効能：体を温める鶏肉や切り干し大根に生姜を加え、体内を温める一品です。



材料

米・2合 切り干し大根(乾燥)・30g 干し椎茸(乾燥)・3枚 鶏肉・100g
しめじ・50g 人参・40g 薄揚げ・1/2枚 生姜・1カケ
A(酒・大2 醤油・大1.1/2 みりん・大1)

作り方

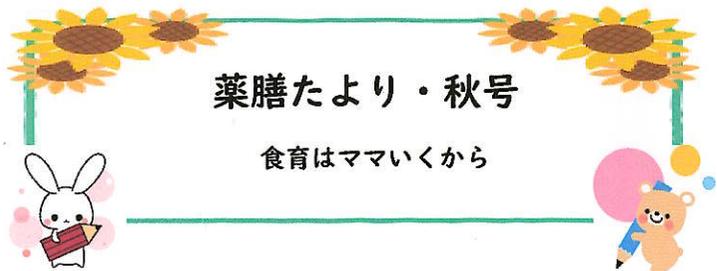
- 1、米は洗う。
切り干し大根、干し椎茸はサッと洗いヒタヒタの水に浸けて戻す。
- 2、①の切り干し大根は1cmほどに切り、椎茸は細切りにする(戻し汁は残す)
人参は1.5cmほどの細切りにする。しめじ、鶏肉は食べやすい大きさに切る。薄揚げ、生姜はみじん切りにする。



- 3、炊飯器に米、A、切り干し大根、椎茸の戻し汁を加えてから2合のメモリまで水を足す。

- 4、③に②の食材を全て加え普通に炊く。





薬膳たより・秋号

食育はママいくから



黒川 眞妃子先生

楽食 Story

秋の養生

朝晩の気温がぐっと下がり、湿気を含んだ空気が乾いた空気になると本格的な秋の到来です。

中国では古くから「天人合一」という言葉があります。人は天（大自然）の変化の影響を常に受けて暮らし、天と人は切り離せない関係であり一体であるという考え方で。

乾燥した空気が流れると人の体も潤いが失われ口やのどが乾燥し空咳が出る・肌がかさかさする・髪がパサパサする・便が硬くなるなど様々なトラブルが出てきます。のどや鼻の粘膜が乾燥することで、外から侵入するウイルスや細菌を防御するバリア機能が弱くなりウイルスや細菌が体内に侵入しやすくなります。

秋～冬にかけて流行しやすいインフルエンザウイルスは湿度が低いと生存しやすい性質があります。室内湿度が40%を下回るようなら水を入れたグラスを置いたり、窓や床を水拭きしたりと乾燥対策をしましょう。

また、子供の肌は大人の肌より角質が薄く、肌のバリア機能が上手に働かないため肌は乾燥しやすい状態にあります。

乾燥肌をそのままにしておくくと痒みや炎症の症状が出たり、アトピー性皮膚炎の発症に繋がったりする可能性があるので秋は子供の肌の保湿にも気を配ってあげてください。

お食事には、体に潤いを与えたり唾液の分泌を促進したりする食材を摂り入れて下さい。**蓮根・山芋・エノキ・白木耳・松の実・ゆり根・柿・りんご・梨・豆乳・豆腐チーズ・ヨーグルト・蜂蜜**などがお勧めです。

元気を補つ**じゃが芋・南瓜・きのこ類**なども献立に組み込みましょう。

中医学では、秋は春夏に外に向かっていたエネルギーを内向きに収め、心を安らかに過ごす季節になります。

秋は、夏に消耗した体を回復させ寒い冬にむけて体力を備えておく時期なので、しっかり食べてぐっすり眠り、早起きして朝日を浴び、読書や音楽を子供たちと一緒に楽しみながら心身共にゆったりと潤いのある生活を送って下さい。

茸と蓮根つみれのトロトロ汁 10月18日給食より



効能：元気を補う茸、のどを潤す蓮根を合わせ、秋の養生に嬉しい一品です。



材料

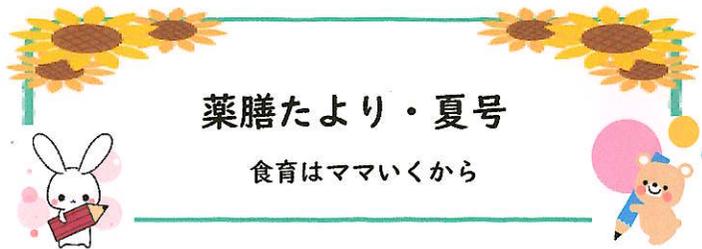
蓮根・100g 好みの茸・200g 鶏ミンチ・120g 生姜・1かけ分
塩、胡椒・少々 酒・大1 片栗粉・適量
出汁・800cc 薄口醤油・小1 水溶き片栗粉・大1 葱・適量
白すりごま・少々

作り方

- 蓮根は半分はすりおろし、残りはみじん切りにする。茸は食べやすい大きさにする。生姜はすりおろす。葱は小口切りにする。
- ボウルに鶏ミンチ、蓮根、酒、塩、胡椒、生姜汁を加えて粘りが出るまで練り混ぜる。つみれが柔らかいようなら片栗粉少々を加える。
- 鍋に出汁、きのこを入れて弱火～中火にかけ、ゆっくり茸の旨味を引き出し、茸が煮えたら②のつみれの形を丸く整えながら加え、5分ほど煮たら塩、醤油で調味し水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ③を器に注ぎ、葱、すりごまを散らす。



次回、冬号は令和7年1月発行予定です。お楽しみに！



薬膳たより・夏号

食育はママいくから

熱中症に気をつけましょう



黒川 眞妃子先生

楽食 Story

地球温暖化が進む昨今ですが、今年の7月から8月の気温傾向は全国的に平年より高く広い範囲で「熱中症厳重警戒ランク」になると見込まれています。乳幼児は体温調節機能や汗をかく能力が未熟なため、体の中の熱を外に逃がすのに時間がかかります。また、体に占める水分の割合も大人より多く、暑さの影響を受けやすくなります。身長も低く地面からの照り返しなどの輻射熱の影響もあり熱中症のリスクが高くなります。

熱中症のサインは「フラフラしている・一時的な失神・手足の痙攣・こむら返り・ぐったりしている・頭痛・嘔吐」など様々です。

子供がフラフラしていたり一時的な失神は「**熱失神**」という状態です。脳への血流が減少しているので涼しい場所へ移動し、衣服をゆるめて足を頭より高くして寝かせ、水分補給をしてあげましょう。

手足の痙攣や筋肉痛は「**熱痙攣**」という状態です。汗とともに体内の塩分が失われ、血液中の塩分濃度が下がっているため、1ℓの水に0.9%（9g）の塩を加えた食塩水を少しずつ飲ませてあげましょう。

子供が頭痛や倦怠感を訴えたり嘔吐するのは「**熱疲労**」という状態です。脱水症状になっているので少しずつでも食塩水やスポーツドリンクを飲ませ、涼しい場所で足を頭より高く上げて休ませますが、この状態は重症化する可能性があるため注意が必要です。

体内の熱のこもりで脳の温度が上昇すると、体温調整機能はバランスを崩し発汗は止まって意識障害が表れます。いち早く首や脇の下、足の付け根を冷やし病院へ連れて行きましょう。

また、熱中症に至らなくても外で遊ぶ子供たちは熱のダメージを受けています。**夏のお食事**には**体の熱を冷ます胡瓜・冬瓜・茄子・トマト・スイカ・ワカメ**などの食材を上手にとり入れて下さい。

小さな子供達は体に不調がおきても言葉で上手く伝えることが出来ませんし、暑さを気にして遊びをやめることもありません。しっかりと子供達の様子を見て病気から体を守ってあげましょう。

次回、秋号は令和6年10月発行予定です。お楽しみに！

「冬瓜の彩りそばろあん」

7月19日給食より

材料



材料

冬瓜・1/4個 鶏ひき肉・150g 出汁・400cc 塩・少々
枝豆・100g 玉蜀黍・1/4本分 水溶き片栗粉（片栗粉・大1：水・大2）
A（酒・大2 みりん・大1 生姜汁・1カケ分）
B（酒・大1 砂糖・小2 醤油・小2）

作り方

- 1、冬瓜は種とわたを取り除き、皮をむいて食べやすい大きさに切り、浅く切り目を入れる。枝豆、玉蜀黍は茹でて身を外す。
- 2、鍋に出汁と冬瓜を加えて強火にかけて煮立ったら火を弱めて蓋をし、冬瓜が柔らかくなったらAを加えて5分ほど煮て水溶き片栗粉でトロミをつける。



- 3、別別の鍋にひき肉、Bを入れて菜箸で混ぜ合わせて中火にかけ、混ぜながらそばろ状に火を通す。
- 4、③が炊き上がったたらえんどう豆を加えて混ぜる。

