



新年度がスタートしました。ご入園・ご進級おめでとうございます。
 新しいクラスになり環境も変わり、不安や期待でいっぱいだと思います。生活環境の変化で体調を崩したりしないようにしましょう。そのためには朝ごはんを食べるようにしましょう。朝ごはんを食べることで寝ている間に下がった体温が上昇し、体を動かしたり脳が活発になったりする準備をします。また、腸の刺激を受けて便が出やすくなります。朝食を抜くと、低体温や集中力の低下などの原因にもなります。しっかり食べて、1日元気に過ごしましょう。



旬の食材を食べよう



旬とは?・・・野菜や果物をおいしく食べられる時期のことを指します。旬の時期には、味が美味しくなるだけでなく、含まれる栄養の量も増えます。



《新玉ねぎ》



いつも食べている玉ねぎを、早目に収穫した「新玉ねぎ」。3~4月頃に出荷されます。柔らかさと甘味の強さが特徴です。

新玉ねぎには、ビタミンB群やカリウムの他にも、特有の辛味成分である硫化アリルや善玉菌の働きを活性化するオリゴ糖などの栄養素がバランスよく含まれています。硫化アリルは血液が固まるのを抑制してサラサラにする効果があります。



《レタス》

レタスは春が旬です。通年見かける野菜ですが、旬の時期のレタスはみずみずしくておいしさが違います。95%が水で出来ている野菜で、主な栄養素としてビタミンやカリウム、食物繊維を含みます。ビタミンKが多く含まれていて、止血や骨の健康を保つ効果があるとされています。カリウムには塩分の取り過ぎを調節する役割があります。食物繊維には整腸作用があります。



《いちご》

いちごは品種がとても豊富なので旬の時期に少しスレがありますが、冬から春の終わり頃まで出回り、3~4月頃が1番美味しいと言われます。

抗酸化作用があり、免疫力を高めるビタミンCを多く含んでいて、鉄の吸収率をアップさせる効果もあります。5~10粒ほど食べることで1日に必要なビタミンCが補えると言われています。

