



# 食育だより

2016年



10月

## 食事マナーを守って楽しく食べましょう

食事マナーは他の人に迷惑をかけず、楽しくおいしく食事をするためのものです。堅苦しく考えず、日々繰り返しながら身につけていきましょう。



- 「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつをする
- 良い姿勢で食べる
- 食べ物を口に入れたまましゃべらない
- 食事中に歩き回らない



他にも「音を立てて食べない」「食事中はテレビをつけない」などいろいろなマナーがあります。どんなことに気を付けて食事をするか、ご家庭で考えてみませんか？



## 食物繊維を摂ろう！

食物繊維は、体に良いたくさんの働きがあります。

- ◎便秘を良くする
- ◎満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぐ
- ◎腸の病気を予防する

1960年代から食の欧米化が進み野菜の摂取量が減っているため、食物繊維が不足しがちです。

便秘の子どもも増えているので食事だけではなく、おやつにも取り入れるようにしましょう。



## ミニスイートポテト

### 材料(約15個分)

さつまいも	中1本
上白糖	30g
バター	10g
片栗粉	5g
スキムミルク	35g
お湯(適宜)	15g



### <作り方>

- ①さつまいもは水でよく洗い、皮つきのまま3cm程の輪切りにし、蒸し器で約20分加熱する。
- ②加熱したさつまいもの皮をむき、細かくつぶす。
- ③上白糖、溶かしたバター、片栗粉、お湯で溶いたスキムミルクを②に加え、よく混ぜる。
- ④食べやすい大きさの小判型にする。
- ⑤温めたフライパンに並べ、蓋をして両面に焼き色がつくまで焼く。

### 旬の食材 さつまいも

さつまいもは芋類の中でも食物繊維が豊富です。また、芋類で唯一「ヤラピン」という成分が含まれており、これには腸の動きを活発にする作用があります。食物繊維とヤラピンの相乗効果によって一層排便がスムーズになります。



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル