

たべもの通信

平成21年7月30日
発心保育園

毎日雨ばかり・・・しかし、お庭の田んぼの稲は大喜び。
ペットボトルにしっかり根を張って「元気だよ!」と、言っています。嬉しいですね。
園中にはめだかやおたまじゃくしもいますよ。探してみましょう。
なんとも言えずかわいい!みてるだけで心が癒されます。



7月11日撮影

しっかり根付いた稲

かわいいお客さん

梅雨の間に大きくなって欲しい!

7月28日現在は、もっと力強く大きく成長

「僕の肩まであるよ」とゆり組の子ども達

「おたまじゃくしが少なくなった」「かえるになった?」

畑の野菜・沢山収穫

7月4日

2歳児が畑に行きました。汗だくになりながら、しっかり持ち帰る。

南瓜・ピーまん・なす・とまと・・・

「ばばあちゃん!とってきたよー!」

「疲れたでしょう・・・有り難う」

「トマト食べてきた・・・ふふふ」

もぎたては美味しさ100パーセント

本物の味をしっかりと食べる子ども達。



生ゴミリサイクルの土で取れた野菜

とても元気・とても美味しい

元気な土で育った野菜はすぐに腐れません。強い生命力があります!

その生命力で、免疫力がアップするでしょう!

アミノ酸入りのスポーツ飲料ってどんなもの?

アミノ酸飲料ってどんなもの?

アミノ酸飲料は、もともとスポーツ選手用の飲み物でした。

たんぱく質→アミノ酸より、アミノ酸をじかに取り込んだほうが吸収が早いので、

運動の前後に飲んで筋肉の疲労防止や疲労回復に役立てていました。

コンビニやスーパーで見かけるアミノ酸飲料はそれを大衆向けに飲みやすくしたものです

そもそも、アミノ酸飲料は運動をすることが前提で作られています。

これらを飲んでも効果は期待できません。

健康の基本はやはり食事から

☆たんぱく質(アミノ酸)は不足していない!

1日のたんぱく質所要量 1~2歳→35g 3~5歳→45g

実際のたんぱく質摂取状況 1~6歳 48.1g たんぱく質は摂取過剰です。

テレビCMや広告で「アミノ酸飲料を飲めば健康・・・」と思いがち

しかし、食事におけるたんぱく質としての摂取で十分にとることが出来るのです

アミノ酸飲料に添加されているアミノ酸は、食事によって取り込むことが出来ます

食事だといろいろな種類のものを食べるので、不足しているアミノ酸を互いに補い合います

食べ物文化編集部から

「食卓の向こう側」から

戦後すぐのころ、日本人は胃で食っていた。生活が豊かになると、味を求めて舌で食べるようになり

見た目がいいものをと目で食べるようになった。今は何が体にいいのかと悩みながら頭で食べる時代。

等身大の自分をみつめて、情報の選択を!

福岡女学院大学教授 山本文夫