

地産地消と食育通信

王冠の形をしたフランスのアルザス地方のパン。
日本ではクリスマスによく見かけます。
今年のクリスマスに挑戦してみませんか？



ココアクグロフ

〈材料/クグロフ型14cm一台〉

強力粉……………200g	インスタントドライイースト……………3g
ココアパウダー……………10g	無塩バター……………30g
砂糖……………20g	ドライフルーツ(クランベリー、いちじくなど) ……40g
塩……………3g	アイシング(粉砂糖100g、レモン汁小さじ2～)
卵……………30g	粉砂糖……………適量
牛乳……………120g	飾り用ドライフルーツ……………少々

〈作り方〉

- ①ボールに強力粉、ココアパウダー、砂糖、塩、イーストを混ぜて、温めた牛乳、卵を混ぜて加えてこねる。手につかなくなるとひとまとまりになったら、室温に戻したバターをちぎって加えて更にこねる。
- ②ドライフルーツを混ぜてボールに入れてラップをして、あたためかいところに1時間ほど置いておく。(一次発酵)
- ③ボールから出して軽く丸め直して布巾などをかけて休ませる。(ベンチタイム、20分)
- ④型に分量外のバターを塗って、③の生地をドーナツ状に真ん中に穴をあけて型に入れる。
- ⑤ポリ袋をかけて室温で1時間ほど発酵させ、型の上まで生地がきたら180度に温めたオーブンで40分ほど焼く。(焼成)
- ⑥型から外して、冷めたら、粉砂糖をレモン汁で溶いて表面にかけて、飾り用のドライフルーツをのせる。粉砂糖を振って仕上げる。

レシピ作成/坂下美樹



ミルクのチカラ、みつけた!

発見! ギュニェトン



1 とある「曜日」になると
子供たちのカルシウムが…?

2 ギュニェトンは、一週間のなかで何曜日が好き?
うーんとね、土曜日や日曜日も好きだけどそれ以外も好きだよ。

3 学校があるから?
給食があるから!

4 勉強も大事だけど…給食も大事だね。実は、給食のない日には子供たちのカルシウム摂取量がぐんと減ってしまうんだ。

5 学校給食では牛乳や乳製品をほぼ毎日いろいろな食材からカルシウムがきちんと摂取できるように献立が決められているよ。

6 給食のない土曜日や日曜日にはおうちで牛乳を飲むといいね!
そういうこと!

牛乳・乳製品に含まれているトリプトファンは必須アミノ酸のひとつ。摂取したトリプトファンは脳に運ばれ、鎮痛・鎮静作用をもつ神経伝達物質であるセロトニンの材料になります。

milklandhokkaido Instagram

詳しくは ギュニェトン 検索

キッズ「寺子屋×ぷろぐれす」プログラミング教室

12月
7土・14土
21土・22日

冬休み
自由研究イベント

Scratch作品を
自由研究にしよう!

2019年12月
27金・28土
2020年1月
9木・10金・11土・12日
16木・17金・18土

クリスマスイベント
プログラミング体験

・時間 13:30~15:00
・参加料 1名1,000円
対象:小学生
初心者向け
お菓子のプレゼントがもらえるよ!

●時間 13:30~16:00
●参加料 お子様1名1,000円
(材料費込み)

Information

- ・Scratchで飛ばす「ドローン講座」開催決定!
- ・2020年「白石」に待望の寺子屋姉妹校開校予定!!

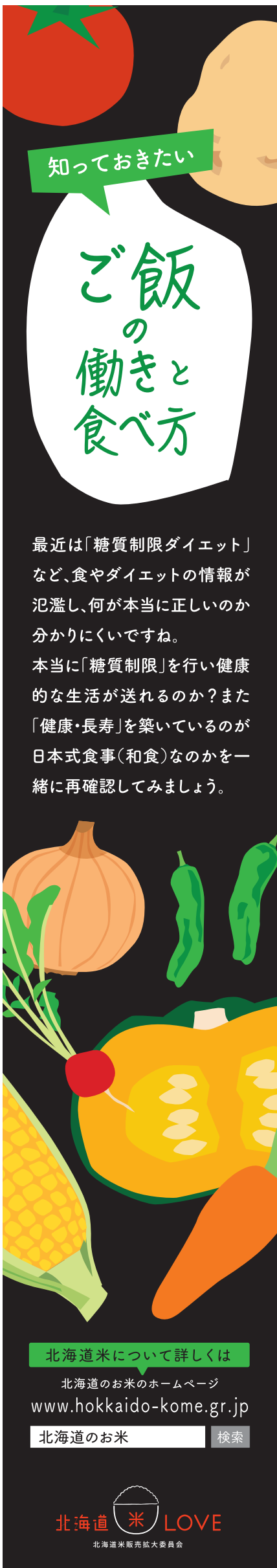
予約申込・お問合せ

株式会社イノベイト プログラミング教室担当まで

TEL(011)206-1790 (10:00-18:00 土日祝 OK) <http://www.innovate.co.jp/terakoya/>



最新の情報は
寺子屋公式サイトで!



知っておきたい

ご飯の働きと食べ方

最近「糖質制限ダイエット」など、食やダイエットの情報が氾濫し、何が本当に正しいのかわかりにくいですね。本当に「糖質制限」を行い健康的な生活が送れるのか？また「健康・長寿」を築いているのが日本式食事(和食)なのかを一緒に再確認してみましょう。

北海道米について詳しくは
北海道のお米のホームページ
www.hokkaido-kome.gr.jp
北海道のお米 検索

北海道米 LOVE
北海道米販売拡大委員会



糖質制限ダイエットの誤解・問題

糖質制限ダイエットは健康的ですか？

糖質制限ダイエットといえば、白米をはじめとする炭水化物を食べないようにすることが一般的ですが、「お米」には私たちの体を作る大切な栄養素が含まれています。だからこそ、極端な糖質制限は体によくありません。体を動かす大切なエネルギー源となる炭水化物が不足すると、疲れやイライラを感じやすくなり、筋肉や代謝が落ちて太りやすい体質を作るなど、逆効果に繋がる恐れもあります。

このため、健康的でリバウンドをしないダイエットを行うためには、適量を守った炭水化物の摂取が欠かせないと言われています。「ご飯」を制限しすぎていませんか？では、白米にはどんな栄養素が含まれているのでしょうか？白米が持つ栄養素には、次のようなものがあります。

■ご飯(うるち米)150g(約1杯)における、栄養素の分量

炭水化物 55.7g	食物繊維 0.5g	亜鉛 0.9mg	マグネシウム 11mg
たんぱく質 3.8g	ごはん1杯150g (252kcal)に含まれる栄養		鉄 0.2mg
脂質 0.5g	ビタミンB1 0.03mg	ビタミンB2 0.02mg	カルシウム 5mg

※平成27年度「七訂日本食品標準成分表」水稲めしより

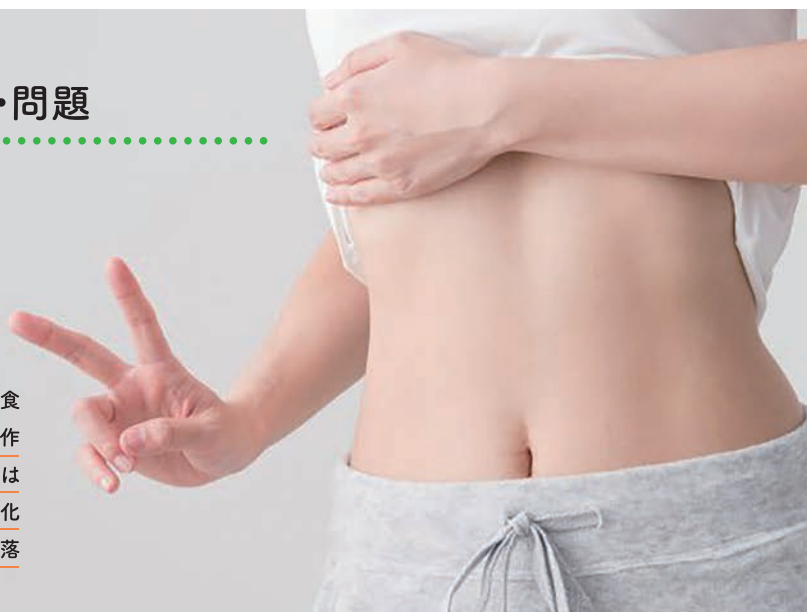
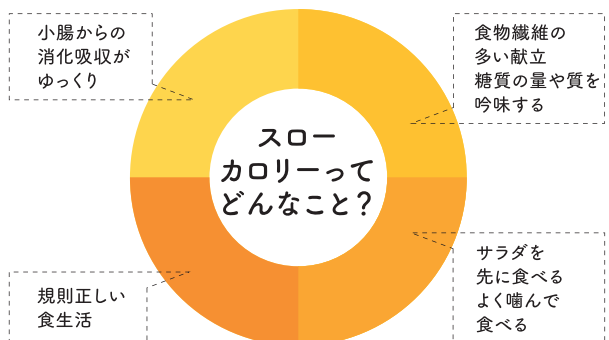


ご飯の素晴らしさ

「お米」はおいしく健康的に食事が摂れる身近な食材。

おすすめする、ご飯の食べ方のポイントは2つ。ひとつは、食事を摂る際に野菜から摂取する「スローカロリー」を意識すること。お腹が空いた状態でいきなりご飯を食べると、血糖値が急激に上昇するため脂肪の蓄積に繋がる原因となります。そのため、野菜から先に食べ始めて、次におかずなどのタンパク質、最後にご飯などの順に食べることで、血糖の急上昇を抑え脂肪の蓄積を抑えます。

また、白米と合わせ、玄米などの穀類炭水化物を上手に取り入れることもポイントです。お米自体は食物繊維もあり、血糖値の上昇が緩やかな傾向にあるため、脂肪になりにくいと考えられています。そんな白米に玄米を混ぜて炊いてみるのも、栄養バランスが、より良くなるのでおすすめです。お米はダイエットの敵ではなく、ヘルシーボディを作る上で重要な食材。制限しすぎず、自分の適量を意識してみてください。



たんぱく質

体を作り、肌や爪、髪など女性がきれいであるためにもしっかり摂りたい栄養素。

カルシウム

年齢が進むと骨粗鬆症。骨を丈夫に保つためにも女性は特に積極的に摂りたい栄養素です。

食物繊維

腸のぜん動運動を促し、余分な脂肪分の排泄や排出を促進する働きもあります。

マグネシウム

カルシウムの吸収を助けるミネラルです。

ビタミン類

ビタミンB1は糖質代謝、ビタミンB2は脂肪代謝を上げる働き、ビタミンEには高い抗酸化作用があるため「若がりビタミン」とも呼ばれています。身体の調子を整えエネルギー効率が高まり、血行改善や美肌効果も期待できます。

鉄

女性に不足しがちな栄養素のひとつ。貧血予防に不可欠です。



ご飯食でカラダを活性化させよう。

私たちが「元気に楽しく過ごす」ためには、身体を動かすための「エネルギー」が足りていることが前提です。カロリーを控えるとエネルギーが足りなくなり、体温が下がり代謝機能が低下します、身体は「省エネ型」となり、少し食べ過ぎた時に太りやすくなります。活性化のポイント(1)は「燃焼」。ちょうど良く燃焼しやすい量のカロリーを摂取することです。次の活性化のポイント(2)は「代謝」。燃えることでできたエネルギーをどんどん使って行くことです。最後の活性化のポイント(3)は「排出」使ったエネルギーの残りをしっかり出すことです。

そんなに食べてないのに太ってしまう!のは食べた量が多いのではなく、使う量と出す量が足りないと思ってください。この排出を上げる大事なポイントは「食物繊維」です。普通は野菜のイメージですが、日本人にとって最大の食物繊維の摂取源は「穀物/お米」です。カラダ活性化のポイントは「燃焼」「代謝」「排出」をしっかり行う「ご飯食の規則正しい食生活」ということになります。

■身体を活性化する3ポイント

