



YMCAの幼稚園・保育園は、子どもたちの「食を営む力=生きる力」を育てる食育活動を行っています！

認定こども園YMCA幼稚園 YMCA西中田・南大野田・加茂保育園

## ～放射能から子どもたちを守る食事～

東日本大震災から6年が経ちました。原発事故以降、保育園では食材の産地や放射能検査を行っている食材を使用するなどして食事の提供を行ってきました。YMCAでは引き続き放射能には十分気をつけて食事の提供を行って行きます。未来ある子どもたちの健康を一緒に守っていきましょう。

- ・セシウム…筋肉や生殖器に蓄積（白血病や不妊などの原因になると言われています。）
- ・ストロンチウム…骨に吸着（骨肉腫や白血病の原因になると言われています。）
- ・ヨウ素…甲状腺に蓄積（甲状腺がんの原因になると言われています。）

### ●おすすめしたい日本の伝統食●

～吸収してしまった放射能は身体から出来るだけ排出しましょう！！～

#### ・昆布やわかめなどの海藻類

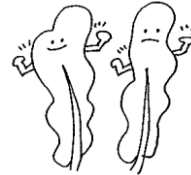
善玉のヨウ素を体に満たせば悪玉である放射性ヨウ素が入ってきてもそのまま排出されていきます。

#### ・食物繊維の多い食材

セシウムは食物繊維に吸着して排出されやすく、体への蓄積を防ぎます。

特に水溶性食物繊維はセシウムを吸着しやすい性質を持っています。

水溶性食物繊維はわかめやひじきなどの海藻に多く含まれています。



#### ・納豆

納豆菌の主成分「ジコピリン酸」という成分は、

金属イオンと結合する力が強く、ストロンチウムやコバルトなどと体内結合して排出してくれる働きがあります。

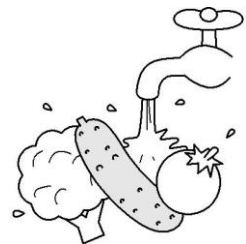


### ●放射性物質を防ぐ調理のポイント

#### ・食材をよく洗う

丁寧に、よく水洗いすることでセシウムの30～50%ほど減らすことができます。

葉物は特に丁寧に洗いましょう。また、汚染された野菜を蒸したり、煮る場合皮をむくことで20～50%を減らすことができます。



#### ・海藻類などを多く食べるために

みそ汁にとろろ昆布やわかめ、のりなど加えましょう。

天然のヨウ素を含んだ食物と一緒にビタミンとミネラルが豊富な味噌の良質な大豆たんぱくを摂ることで免疫力を高めます。

また、味噌にはセシウムを排出する効果もあります。



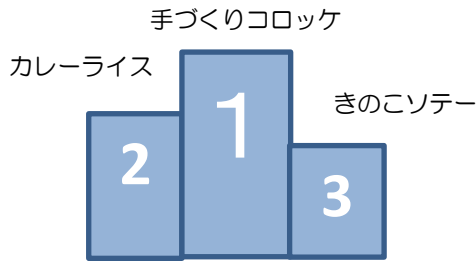


# となりの晩ごはん！



～YMCA 南大野田保育園 なりさわ み なみ 成澤美南ちゃん（1歳児）のお家の晩ごはん ～

Q. 定番メニューベスト3を教えてください。



Q. 食事で大切にしていることを教えてください。



子どもたちに食べてもらえるように食べやすくすることや栄養バランスも心掛けています。また、帰ったらすぐに食事ができるように週末に作り置きしています。

## 成澤家の人気の晩ごはん

### ●コロッケ（4人分）

#### 【材料】

- ・じゃが芋
- ・玉葱
- ・野菜ミックス（冷凍）
- ・塩・コショウ
- ・クミン
- ・小麦粉
- ・卵
- ・パン粉

6個  
1/2個  
100g  
適量  
適量  
適量  
適量

じゃが芋をつぶしたり、混ぜ合わせるなど子どもも出来るところは一緒にやっています。  
(主に4歳の兄)

#### 【作り方】

1. じゃが芋は皮をむいてレンジで加熱し、つぶす。
2. 玉葱、野菜ミックスを炒めじゃが芋に混ぜる。
3. 味をつけをし、形を整え小麦粉、卵、パン粉の順で衣をつける。
4. きつね色になるまで油で揚げれば完成！

### ●きのこソテー（4人分）

#### 【材料】

- ・エリンギ 20g
- ・えのき 20g
- ・しめじ 20g
- ・バター 15g
- ・醤油 8g

きのこを手でさくのを子どもたちに手伝ってもらっています。

#### 【作り方】

1. きのこを手でさく。
2. フライパンにバターをひき、きのこがしんなりするまで炒める。
3. 最後に醤油で味をつければ完成！

## 成澤家の生活サイクル（平日）

時間	5	6	7	8	9	10	16	17	18	19	20	21	22	23		
お子さん	睡眠	起床	朝食・身支度	登園	保育園			保育園	降園	夕食	遊び	入浴	遊び	寝室へ	睡眠	
両親	睡眠	起床	弁当朝食準備	朝食	家事	送迎	勤務			送迎・食事準備	夕食	家事	入浴	家事	寝かしつけ	睡眠

※夫婦で送迎と夕食準備を分担したり、こどもたちがお風呂に入っている時はどちらかが残った家事をやったりと協力しています。