

食育だより

令和3年6月
太田東保育園

ジメジメジトジトの梅雨。時には夏を思わせるような日もありますが、急な暑さに体調を崩さないように気を付けたいですね。保育園の夏野菜も収穫が始まりました。旬のものを食べて力を蓄えましょう！

☆旬の野菜 <きゅうり>



これから旬を迎えるきゅうり。みずみずしく何とでも相性がよく食べやすいですね。

きゅうりはインドが原産国といわれ、中国を経て日本の平安時代に渡来したとされています。江戸時代まで青いきゅうりは苦みが強く、黄色く熟したものを食べていたそうです。明治頃になると様々な品種が導入され、栽培が盛んになりました。

一年中食べられる胡瓜ですが夏秋きゅうりは群馬や福島が中心に出荷されます。きゅうりには水分の蒸発を防ぐ「ブルーム」という白い粉が付きます。農薬と間違えられやすく、今では光沢のあるブルームレスのきゅうりが多く出回っていますが果皮が固いので、漬物には不向きともいわれます。胡瓜は95%以上が水分でカリウムを多く含むので、利尿作用があるといわれます。保存の際、急激な温度変化は苦みの原因になり、低温はビタミンCを減少させてしまいます。冷やしすぎには注意が必要です。乾燥させないように水気を拭き取り、ポリ袋に入れ密閉せずに冷蔵庫の野菜室に入れましょう。冬場は風通しの良い冷暗所の方が日持ちします。

※胡瓜にはビタミンCを分解する酵素が含まれています。この酵素は熱や酸により働かなくなるのでレモン汁や酢と一緒に食べるとビタミンCを守ることができます。



食育の日

・年少児 エプロンシアター「元気なまあちゃん」で食べ物がお腹の中でどうなるかをお話しました。

ごはんを食べときよく噛んで、唾液と混ざると細い食道を通ることができます。胃袋では胃液が出てみくちやにされ、ドロドロになり、小腸へ。たくさんの毛にコチョコチョコされ、栄養が吸い取られていきます。最後に大腸でお水が吸い取られ、尿に。残ったものがうんちになります。元気なバナナうんちが出るようにご飯をしっかり食べましょう。



・年中児 年長児 夏野菜の花あてクイズを行いました。保育園の畑にも夏野菜が出来始め、野菜のお花を目にするようになりました。きゅうりやいんげんは畑にもう咲いていますが、まだ見えないお花もあります。色や形からどんな野菜か考えて、新しい発見をしてみましょう。

