

食育だより

令和4年9月
太田東保育園

台風が季節を進め、秋らしい気候になってきました。食欲の秋ともいいますが、これからたくさんの作物が収穫を迎えます。十五夜や十三夜などをとおして、自然のありがたさを感じていきたいですね。

☆ほっくりおいしい里芋☆

寒さを感じると食べたくなってくる里芋。日本に伝わったのは縄文時代とされ、稲作より歴史があり、主食であったともいわれます。名前は村(里)で栽培されることに由来しているそうです。種類も多く、一般的なものは土垂(どだれ)という品種です。他にもえび芋やおせち料理に使われる八つ頭などがあります。

・栄養面はミネラル豊富で特にカリウムが多くナトリウムの排出効果があり、食物繊維も多いので便通を良くしてくれます。特徴的なぬめりは胃の粘膜や腸の動きを活発にし、血糖値や血中のコレステロールを抑える働きがあるといわれています。

・保存するときは乾燥と寒さに弱いので泥付きなら新聞紙にくるみ、湿度を保って常温で保管します。皮をむいてかゆみが出たときは酸性のお酢を指につけたり、酢水につけたりするとかゆみが和らぎます。

「きぬかつぎ」作ってみませんか？

ころころ小さめの里芋を皮ごと茹でたり、蒸したりして皮をむいて食べる料理をきぬかつぎといいます。電子レンジを使えば簡単なおやつになりますよ。塩や味噌をつけるととってもおいしいです。

作り方は大きさを揃った里芋を良く洗い、皮のついたままラップにくるみ電子レンジにかけるだけ！ぜひ作ってみてください。

●食育の日

今月は十五夜についてのお話をしました。十五夜はお月様がとてもきれいに見え、中秋の名月とも呼ばれます。また、収穫の感謝するためにいろいろなお供え物をします。今回はパネルを使ってクイズを出しました。



まず、収穫の感謝をするのでこの時期に収穫される里芋や柿、栗などをお供えします。他にも収穫前のお米の稲穂に似たすすきやお月見団子も忘れずに！こどもたちはお月見団子のことはすぐに分かったようですが、すすきはちょっと難しかったかもしれません。答えが分かるとお月見団子は何個お供えするの？と質問がありました。

十五夜は15個または5個、ほかに12個というところもあります。また、十五夜のあとの十三夜には13個や3個をお供えします。十三夜は10月8日になります。ぜひお供えしてみてください。