

食育だより

令和3年10月
太田東保育園



あたたかな秋かと思っていたら、急にぶるぶる震える寒さがやってきました。しっかり季節は進んでいきますね。これからは食欲の秋！おいしいものもいっぱい収穫されます。旬を味わいながら体力をつけていきましょう。

ホックホクのさつまいも

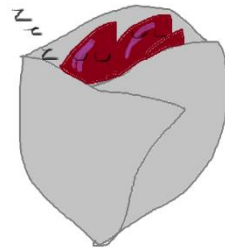
秋は気温が下がり、体温維持の為、食欲が増してきます。つつい食べ過ぎてしまう事もあるかもしれません。そんな時はさつまいもを食べてみてはいかがでしょうか？

さつまいもはビタミンB1、ビタミンC、カロテンが豊富に含まれています。他の野菜は調理するとビタミン類が損失してしまうものが多いですが、さつまいものビタミン類はでんぷんの粒で覆われているため壊れにくくなっています。実の黄色いものはβカロテンを多く含み、紫色のものはポリフェノールが多く含まれています。

便秘解消！

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれ、じゃが芋の2倍ほどです。また、切り口から出てくる白い乳液はヤラピンといい便通を促してくれます。

栄養も良く、便秘解消にもなりますが、食べ過ぎてしまっは意味がありませんので一日に一本程度に抑えて食べましょう。



さつまいもは寒さと乾燥が苦手なので12℃前後で新聞紙にくるみ保管しましょう。加熱する際にじっくり加熱すると糖分が増えてより甘くなります。煮物にするときはしょうゆなどの調味料を先に加えておくと味も良く染み、煮崩れを防止してくれます。

食育の日

稲穂もすっかり刈り取られ、食卓にもおいしい新米が登場して来る頃です。今月の食育の日はそんな新米のお話です。

夏が近づくと田んぼに水が張られ、一面に広がる鮮やかな緑色は暑さを和らげてくれます。そして、ぐんぐん成長し、黄金色の稲穂へと成長、お米の粒を沢山つけて、今年もおいしいお米が食べられますね。今回は収穫したお米が白米になる過程を人形を使ってお話しました。もみ→げんまい→はくまいと次々に飛び出すお米！子どもたちも目を丸くして驚いていました。この日の給食は食パンでしたが、玄米が入っている玄米パンです。よく見ればお米の粒が見つかるかもしれません。



保育園の三歳以上児のごはんは白米と発芽玄米を混ぜて提供しています。発芽玄米とはもみ殻をとった玄米を少しだけ発芽させたものです。リラックスさせる効果のあるGABA（ギャバ）とゆうアミノ酸が白米の10倍あるといわれています。ぜひ、この時期のおいしいお米の味をよく噛んで、しっかり味わってほしいですね。