

食育だより

令和3年11月
太田東保育園

日中はとても暖かいです、お日様が沈むとあっという間に寒くなりますね。寒さが増すと根菜類もおいしくなってきます。具沢山のスープや煮物を食べて栄養をつけて行きましょう。

葉野菜が多く出回る時期になりました。ほうれん草や小松菜、白菜などおなじみのものが目につきますが、今回はチンゲン菜についてのお話です。

チンゲン菜

チンゲン菜の旬は春や秋といわれます。中でも11月頃は特においしい物が出回ります。中華料理では定番のチンゲン菜ですが、白菜の仲間でも少なくシャキシャキとした食感が楽しめます。栄養面ではβカロテンが豊富に含まれているので抗酸化作用が優れています。その他にも葉酸やビタミンC、カリウム、カルシウムや鉄などのミネラルも多く含まれているのでお勧めです。加熱しても栄養が逃げにくいので、油と一緒に調理するとより栄養の吸収率が上がります。あと一品ほしい時にレンジ加熱を利用して作るのもいいですね。

選ぶときは葉脈がはっきりしていて、緑色の濃い歯が肉厚なものが良いでしょう。保存するときは乾燥しないように、軽く湿らせたペーパーにくるみ、ポリ袋に入れて立てて保存するようにしましょう。群馬県でも多く作られている野菜ですので、親しみを持って食べたいですね。

食育の日

今月の食育はきのこについてのお話をしました。秋になるとおいしさを増すきのこ。今回は保育園で使われている4種類のきのこを紹介しました。



左からマッシュルーム、エノキ、しめじ、なめこそれぞれ特徴があります。

- ・コロンとまあいマッシュルーム
- ・白くて細長いエノキ
- ・小さい茶色かさのしめじ
- ・ぬるぬるして黄色いなめこ

食べたことはあるけれど、名前を覚えるのはちょっと大変だったみたいです。いろんな料理に隠れているので見つけたらどんな名前のきのこだったか思い出してほしいですね。その時は匂いや味を感じてもらえると嬉しいです。