

食育だより

令和6年度11月
太田東保育園

寒さも増して冬の空気に変わってきました。これから根菜がおいしくなり、味の染みた煮物や具たくさんの汁物などが食べたくなくなってきますね。野菜をたくさん食べて丈夫な体を作っていきましょう。

食物繊維たっぷり！ごぼう

ごぼうは平安時代ごろに薬草として伝わり、今ではごぼうを食べる文化は日本くらいと言われています。不溶性食物繊維が野菜の中でも豊富で便通を良くしてくれます。また、抗酸化成分のポリフェノールも多く含まれ、水につけたときに水が黒くなるのはこのためです。

・ごぼうの選び方

香りとうまみは皮の付近にあるので味と香りを味わいたいときは泥付きを選び、直径は十円玉くらい、ひび割れずにすらりと伸びたものが良いです。



・保存方法

乾燥するとかたくなり、香りやうまみを損なってしまいます。泥付きのごぼうは新聞紙に包み冷暗所で保管しましょう。保存期間は2週間程度で乾燥する前に使い切りましょう。洗いごぼうは使いやすいですが傷みやすいのでラップにくるみ、冷蔵庫の野菜室で保存し、2~3日で使い切るようにしましょう。

煮物や汁物以外にも牛肉と炒めたり、炊き込みご飯にしても香りが立ってとてもおいしいです。きんぴらも噛む練習になっておすすめです。

栄養きんぴらのレシピ（4人分）

材料 ・人参 60g ・ごぼう 70g ・こんにやく 40g
・豚こま肉 60g ・さつま揚げ 30g ・ごま少々
(調味料) ・砂糖 小さじ2 ・しょうゆ 小さじ2 ・みりん 小さじ1
・ほんだし 小さじ1/2

☆作り方☆

- ① 人参は千切り、ごぼうは縦半分に切りスライスし、水にさらす
こんにやくとさつま揚げは短冊切りにする
- ② 鍋に油をひき、豚肉と野菜を炒める、水を少し加えごぼうが柔らかくなるまで煮る
- ③ さつま揚げと調味料を加え、煮詰まってきたら火を止め、ごまをかける

食育の日 毎月、食に関するお話をしています

今月は旬のきのこについてのお話をしました。うま味があり、食物繊維が豊富なきのこは給食の中にもたくさん登場します。今回は給食に使う五種類のきのこを紹介しました。

- ・しめじ たけ
- ・しいたけ
- ・えのきたけ
- ・マッシュルーム
- ・なめこ



しいたけやえのきたけ、なめこは見た目では区別が付きやすく、こども達もよく知っていました。そのほかのきのこの名前も知っている子が多く驚きました。見た目は好きでも食べるのはちょっと苦手な子もいると思います。ご家庭でもきのこの匂いを嗅いだり、ほぐすお手伝いをしてもらおうなど、きのこについて知る機会を作ってみてはいかがでしょうか？

