食育だより

令和７年度５月
太田東保育園

急な気温の変化に体調を崩していませんか？だんだんと暑くなってくるのでこまめな水分補給を忘れずに、しっかり食べて体力をつけておきましょう。

旬の新じゃが芋を味わいましょう！

新じゃが芋は完熟前に収穫されたもので、水分が多くてやわらく、皮も薄いので皮付きで調理されることもあります。しっとりと食べられ、完熟したものとは一味違ったおいしさがあります。

（栄養）

じゃが芋の主成分はデンプンです。ビタミンＣも多く踏まれ、熱や衝撃に弱いビタミンＣですがじゃが芋に含まれるものはデンプンに守られていて、茹でても壊れにくく摂取しやすいです。

☆親しみのある野菜ですが、芽や緑色の皮などにポテトグリコアルカロイドと呼ばれる有毒物質を含んでいます。ソラニンやチャコニンなど聞いたことがあるかもしれません。量を食べてしまうと腹痛や頭痛、嘔吐などの症状が出ます。食べるときにはしっかりと芽や緑色をしたところを剥き、未熟なものは食べないように気を付けましょう。

食育の日

毎月食に関するお話をしています

今月は新じゃが芋と新玉ねぎについてのお話をしました。

保育園の畑では年長さんが植えたじゃが芋がすくすくと成長し、今は小さく可愛らしいお花が咲いていました。収穫まではもう少しかかりそうですが、このお花を見せてこれは何の野菜でしょうかとこども達に訊いてみました。すると「じゃが芋！」と大きな声で答えてくれました。大正解です。新玉ねぎもみせてこれは何の野菜と訊くと「玉ねぎ！」またまた大正解です。

新じゃが芋は水分が多いのでホクホクというよりしっとりとしているよ。新玉ねぎは甘くて生でも食べられるよとお話しました。当日の給食の献立は新じゃがの含め煮。

新じゃが芋と新玉ねぎで作りました。

じゃが芋を食べたこどもの感想は様々。シャキシャキ、おいしいなど。ぜひご家庭でも味わっていただきたいです。

- 年中児は食器の並べ方についてもお話しました。毎日の積み重ねで覚えていけるといいですね。