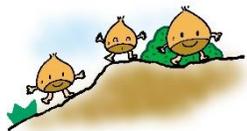


食育だより

令和6年度10月
太田東保育園

冷たい風と金木犀の香り、栗やみかんの実った木々を見ると秋を感じます。少しずつ寒さも増して、具たくさんの汁やお鍋が食べたくなるのではないのでしょうか？野菜をしっかりと食べて丈夫な体を作りましょう。



栄養たっぷり！秋のフルーツ柿

秋の果物と言えば柿を思い浮かべる方も多いのではないのでしょうか。柿が赤くなると医者（い）が青くなると言われますが、柿には栄養素が豊富に含まれています。

果肉に含まれるβ-カロテンはビタミンAとして働き、粘膜を保護し、免疫力をアップしてくれます。色素成分のβ-クリプトキサンチンは脂質の代謝や骨粗しょう症の予防になると言われています。他にも風邪予防のビタミンC、血圧の上昇を抑えるカリウム、抗酸化作用をもつタンニンも含まれています。

美味しい柿ですが、体を冷やすと言われているので食べすぎには気をつけましょう。



食育の日 毎月、食に関するお話をしています

今月は新米のついてのお話です。
いつも食べているごはんはどんな過程を経て食べられるようになるのかを稲穂とお米の人形を使ってお話します。

こども達に稲穂を見せてあげると「お米だ！」「田んぼで見た！」などの声が聞こえて驚きました。

田植えのころからしっかりと見ておぼえていたようです。その稲穂からいつも食べているごはんになるまでには「もみ、玄米、白米」といろいろな名前になっていることや食べるためにお米を研いで、浸水させ、炊く工程を話し、柔らかいごはんが出来上がるとお話しました。

保育園のごはんの中には白米のほかに発芽玄米を混ぜて炊いているので薄茶色のお米が見えます。食べるときにこども達に探してもらおうと「みつけた！」「わからない」とさまざま。新米の甘い味を味わって季節を感じられるといいですね。

