

給食だより

沼袋西保育園
栄養士

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。

11月のおたよりでは、冬の旬の食材をご紹介します。

旬の食材 さつまいも

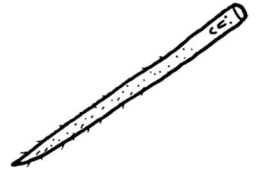
主成分はでんぷんで、加熱するとその一部が糖質に変わり、焼きいものようにゆっくり加熱するほどその甘さは増します。
紅はるか、鳴門金時、安納いもと種類が豊富なので、いろいろな品種を試してみるのもいいですね。



旬の食材 ごぼう

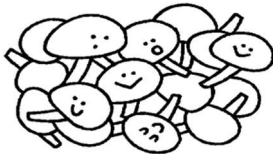
食物繊維がたっぷりで腸内環境を整える働きがあるといわれています。

皮に香りやうまみ、栄養が含まれているので、よく洗ってむかずに調理しましょう。



旬の食材 なめこ

独特のぬめりと歯ごたえが特徴で、天然ものは9月から11月にかけて収穫できます。ぬめりの正体はムチンという成分で、消化吸収を助ける働きがあるといわれています。みそ汁やあえものに適しています。



旬の食材 りんご

保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。

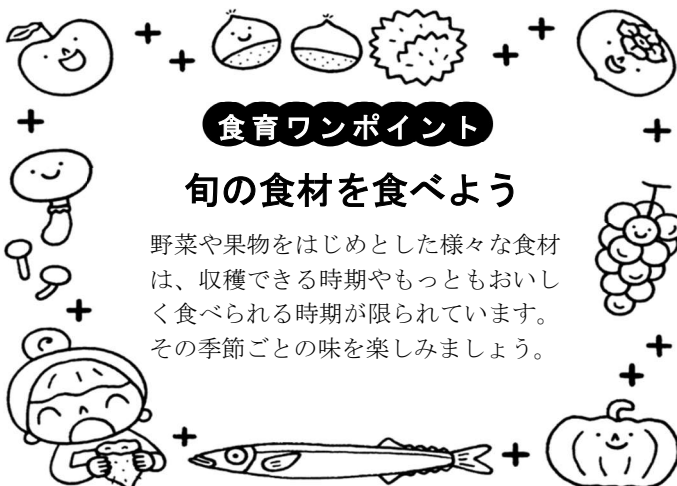
皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



家庭でできる簡単食育

配膳・かたづけをしよう

食への関心をはぐくむ上で大切なことのひとつが、食事の準備に関わることです。その第一歩が、おはしなどを食卓に置く、できた料理を運ぶといった配膳です。このときに正しいお皿の並べ方も伝えていきます。食べ終わったら食器を運んでもらい、両手がしっかり使えるようになったら食器洗いにもチャレンジしてみましょう。



食育ワンポイント

旬の食材を食べよう

野菜や果物をはじめとした様々な食材は、収穫できる時期やもっともおいしく食べられる時期が限られています。その季節ごとの味を楽しみましょう。

食を表現する言葉

食への興味を深める上で、言葉で表現することは大事です。「おいものがホクホクしておいしいね」「くりのイガがチクチクしているね」など、食感やさわった感じなどを言葉にしてみましょう。

「どんな感じがする？」と子どもに尋ねる習慣をつけると、表現の幅も広がります。

