

食育だより

令和3年5月
太田東保育園

爽やかな天気からだんだんと梅雨の時期へと移ってきました。急な気候の変化に体調を崩してしまうこともあります。しっかり体力を付けておきましょう。

・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、水分が多くて柔らかく、皮も薄いので皮つきで調理されることもあります。じゃがバターもしっとりと食べられ、完熟したじゃが芋とは一味違ったおいしさがあります。

・じゃが芋の栄養

じゃが芋の主成分はデンプンです。ビタミンCも豊富に含まれ、熱や衝撃などですぐに壊れてしまうビタミン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りやすいです。免疫力や肌荒れにもいいですよ。

※おいしいじゃが芋ですが、気を付けたいのは芽や緑色の皮などに含まれる有毒物質のポテトグリコアルカロイドです。ソラニンやチャコニンなどのほうが聞いたことがあるかもしれません。ある量を食べると腹痛や頭痛、嘔吐などの症状が出ます。小さい子になると稀に死亡する例もあります。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、未熟で小さすぎるものも食べないように気を付けましょう。

食育の日

今月の食育の日は新じゃが芋と新たまねぎについてお話ししました。

・保育園の畑に緑の葉っぱと紫色のお花が付いたものが沢山植えてあります。これはなんの野菜かわかるかな？

正解はじゃが芋です。
畑のじゃが芋はまだまだ
小さいものが多かったので、
もう少し成長させてあげましょう。



今日は新じゃが芋のお話です。
春になり新しく収穫されるじゃが芋を新じゃが芋といいます。この中にはお水が多く含まれていて、食べるとしっとりしています。甘みも強くていつものじゃが芋とはちょっと違いますよ。

もう一つ、新しくできた玉ねぎも新玉ねぎっていうよ。
皮の色が薄い黄色をしています。これも水分が多く、生で食べてもおいしいし、火を通すとろっと甘くてとってもおいしいよ。
さあ、みんなは食べたときどんな味を感じるのかな？