

食育だより

令和 7 年度 11 月
太田東保育園

落ち葉がカサカサと風に吹かれ、空気も乾燥してきました。風邪を引きやすい時期なのでこまめな水分補給と栄養を摂って、体力をつけておきましょう。



かぼちゃのすごい栄養

寒くなり、温かいものや根菜類が食べたくなる時期ですね。冬になると保存のきく野菜が重宝します。中でもかぼちゃは冬至にも食べられる風邪予防にもってこいの野菜です。

かぼちゃは別名「南瓜（なんきん）」とも呼ばれ、原産国はアメリカ大陸です。日本にはポルトガル人によって伝えられ、「南瓜」の名前は中国南部の都市「南京」に、「かぼちゃ」は「カンボジア」に由来するといわれています。種類は大きく3種類、日本かぼちゃ、西洋かぼちゃ、ペポかぼちゃに分けられます。日本かぼちゃはねっとりとして水分が多めです。よく食べるのは西洋かぼちゃでしょうか。ホクホクとしており、洋風の料理に使われます。ペポかぼちゃは様々な形をしており、観賞用として使われることが多いです。

栄養面ではカロテン、ビタミンB2、ビタミンC、ビタミンEなどを豊富に含み、野菜の中ではデンプンやたんぱく質が多い野菜です。また、粘膜や皮膚の抵抗力を高め、風邪予防になり、抗酸化作用のあるカロテノイドが多いので、がん予防に効果が期待できます。サラダやポタージュのほかにも豚肉との相性もいいので炒め物などにも使えます。ぜひメニューに取り入れたいですね。

食育の日



毎月、食についてのお話をしています。

今月はきのこについてのお話をしました。この時期に旬を迎えるきのこは食物繊維や食物からは摂取しにくいビタミンD、糖質や脂質をエネルギーにかえる助けをするビタミンB群などを含み、うま味成分も多く料理に取り入れたい食材です。食べるのは少し苦手な子もありますが、きのこのことを知って興味を持ってくれるといいですね。

今回紹介したきのこ

えのきたけ



しめじたけ



なめこ



しいたけ

