食育・健康だより

トベラこども園　令和２年７月

～旬の食材について知ろう～

旬の食材とはその食材が一番おいしく、栄養豊かな時期です。四季に恵まれた日本では、それぞれの季節にとれたての旬の食材を味わうことで生活の中に季節を感じてきました。
ご家庭でも旬の食材をメニューに取り入れてみてください。

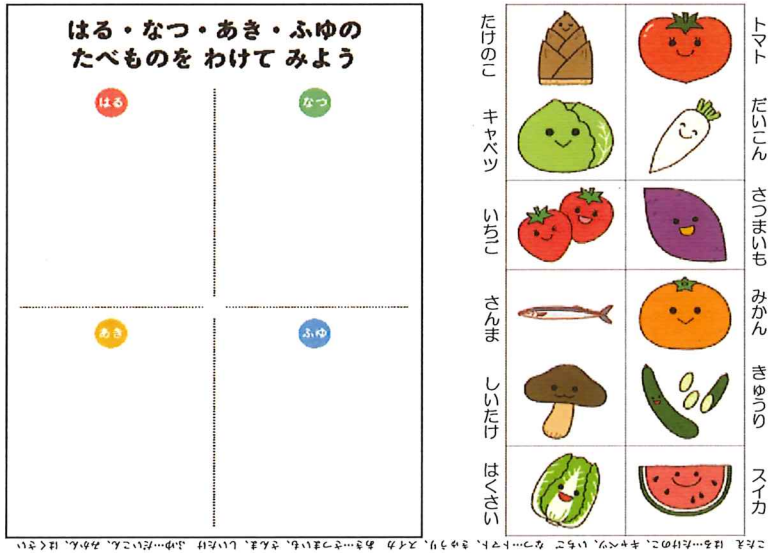
今回はこども園で３，４，５歳児が育てている旬の野菜を紹介します。

【5 歳児(きりん組)・・・ピーマン(6 月～9 月)】
ピーマンは、鶏むね肉や豚ロース肉など、良質なたんぱく質をたっぷり含むお肉を組み合わせるとビタミンCの吸収率が高まり、美肌効果が期待できます。また油とともに摂取することでβ－カロテン、ビタミンEの吸収率が高まり、炒めることでピーマンの青臭さがやわらぎ、食べやすくもなります。

【さつまいも(9 月～11 月) 】
さつまいもの皮にはアントシアニンをはじめ、食物繊維、ビタミン類など含まれているので新鮮なものであれば、よく洗い、皮ごと調理するのがオススメです。さつまいもに含まれるでんぷん分解酵素アミラーゼは、ゆっくり低温で加熱することで糖に変わるため甘くて美味しくなります。

【3 歳児(ぱんだ組)・・・なす(6 月～9 月)】
なすは品種によってアクの強いものと弱いものがありますが、アクの成分はそのほとんどがクロロゲン酸と呼ばれる成分です。クロロゲン酸は体によい効果をもたらすことが解明されています。そのため、アク抜きのために水にさらす時間は極力短時間にするのがオススメです。

【4 歳児(こあら組)・・・オクラ(7 月～9 月)】
粘りのもととなるペクチンという成分は、オクラを細かく刻んだり、たたいたりすることで多く引き出される性質があります。
このペクチンには、糖の吸収をおだやかにするという働きがあるため、そうめんやご飯などといっしょにとると、血糖値の上昇を抑制できます。ちくわや豆腐を加えるとさらに栄養バランスがよくなります。

☆旬の食材を分けてみよう

ほとんどの食材が通年手に入るものですが、一般的に旬とされている時期があります。
絵を見てお子様と一緒に考えてみてください。