



# 食育だより

2021/10/19  
葵ヶ丘保育園

ぞう組さんとらいおん組さんに“旬ってなんだろう。”旬の食べ物を食べると体にどんないいことがあるんだろう。”と旬についてのお話をしました。お話の後は、グループに分かれて食べ物の旬を考えて発表し、最後は一人ひとり自分で答えられる旬当てゲームをしました。

## 旬ってなんだろう？

“旬”とは野菜や果物、魚介類などの食材に対して使う言葉です。それらの食材がたくさんとれて、一番おいしくなる時期のことを言います。現在はハウス栽培や養殖などが発達し、食材によっては一年中お店に出回るようになりました。だからといって、旬がなくなったわけではありません。とくに栄養面では旬の時期にとれた食材の方が、旬の時期以外にとれたものよりも優れているといわれています。



## それぞれの季節の食べ物の役割

春：春のエネルギーをたっぷりと含み、それまでのさむさを吹き飛ばす栄養が満点。  
夏：水分を多く含んでいます。体を冷やして夏を乗り越える手助けをしてくれます。  
秋：夏の疲れをとり、冬を乗り切る体力をつけてくれます。  
冬：体を温める効果があり、寒い季節を乗り越える準備をしてくれます。



さつまいもはイモ類の中で、最も多くビタミンCを含んでいます。

また、余分な塩分を体外に排出してくれる効果があります。皮を剥いて食べるのが一般的ですが、さつまいもの皮は栄養たっぷり。皮まで食べる場合は、しっかり洗って汚れを落としてから食べてくださいね。



## 身につけたい食事のマナー

### 器をもって食べよう

和食は、基本的に器を持って食べる文化です。器を置いたまま食べる食べ方は、料理の上に覆いかぶさるようにして食べる「犬食い」になりやすいものです。食べ物が散らかったり、姿勢が悪くなったり、お行儀が悪いですね。大きくて器が持てない場合は、小さな取り皿を使うようにしましょう。

手の大きさに合ったサイズの器を使いましょう。目安は、4本の指を器の底に当て、親指が器の縁より上に出るものがちょうどよいサイズです。手の中に収まり、安定して親指がかかるサイズです。汁椀や茶碗は持ち上げたり、直接口につけたりする器です。手と器のバランスや安定する持ち方に注意してください。