



# 食育だより



R4.4.25  
葵ヶ丘保育園

## たけのこの皮むきに挑戦したよ

らいおん組さんになってはじめての食育です。今回は、たけのこの皮むきに挑戦しました。



### たけのこについてお話したこと

- ・たけのこは大きくなると竹になります
- ・たけのこは大きくなるのが早く、1日1メートルも伸びることがあります
- ・食物繊維が豊富でうんちを出すのを助けてくれます
- ・たけのこの旬は春。いまが一番おいしい季節です



## たけのこに含まれる主な栄養素と働き

### ●疲労回復に●

グルタミン酸やチロシン、アスパラギン酸などのうまみ成分でもあるアミノ酸が含まれています。ゆでた時にでる白い粒状のものはチロシンで害はありません。これらの成分は疲れをとる働きもあります。

### ●カリウムたっぷり●

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。また、足などのむくみをとる作用もあるそうです。

### ●食べ過ぎに注意●

エグミ成分である「シュウ酸」が胃腸に負担をかけたり肌に悪影響を及ぼしたりします。また、「コリン」や「イノリン」といった成分は摂り過ぎると吹き出物やアレルギーに似た症状を引き起こすことがあります。

### ●食物繊維の塊●

食べても分かるとおりに食物繊維を豊富にふくんでいるため、便秘や大腸がんなどの予防に効果があります。

### ●頭も気持ちもスッキリ●

歯ごたえのあるたけのこを食べると、噛む回数が増えます。良く噛むと脳が活性化しストレスを不快な情報としてとらえる扁桃体（へんとうたい）という部分の活動を抑えてくれます。噛むことは、頭も気持ちもスッキリさせる効果があります。

## 旬

旬とは、自然の中で育てた野菜や果物・魚がとれ、栄養満点でおいしく食べられる時期のこと。食べ物によって旬が違います。

5月の旬野菜は、玉ねぎ、タケノコ、グリーンピース、アスパラガス、春キャベツなど。

「今の旬はなにかな？」などと子どもたちと探してみたり、買って食べたりしても楽しいですね。



## 簡単おやつレシピ たけのこチャップス

### ●材料（子ども3人分）

たけのこ（根元の部分）・・・100g（中2cm2個分）

塩・・・適量、揚げ油・・・適量

### ●作り方

①たけのこの根元の硬い部分を、透けるぐらいに薄く輪切りにしてザルに広げ、よく水気を切っておく。

②180℃に熱した油で①を薄く色づく程度に揚げ、油を切って塩を振る。