



食育だより

R4.5.17
葵ヶ丘保育園

グリーンピースのさやむきに挑戦!!



そう組さんになって初めての食育！今回は、グリーンピースのさやむきを行いました。
みんな、グリーンピースに興味津々。今が旬の食べ物に触れ、興味を持ってもらえたようです！



今が旬のえんどう達、グリーンピースの若い時に摘んだ「さやえんどう」、グリーンピースとさやえんどうの良い所を掛け合わせて改良した「すなっぴえんどう」も美味しい時期です。ぜひご家庭でも食べてみて頂けたらと思います。



グリーンピースの栄養と効果



グリーンピースは、一般的な野菜には珍しく良質なたんぱく質や糖質を豊富に含む栄養価の高い野菜です。豆類特有のデンプンやたんぱく質、糖質のほか、ミネラル類では、カリウム 亜鉛 銅 マンガン 鉄を、ビタミン類では、ビタミンB1・B2・B6 パントテン酸 ナイアシンを多く含みます。食物繊維が特に豊富で野菜類の中でもトップクラスです。

- カリウム
⇒過剰な塩分を体の外に出すのでむくみも改善！
- 亜鉛・ナイアシン
⇒皮膚を健康に保つので、すり傷などを回復させるはたらきがあります。
- 食物繊維
⇒不溶性食物繊維の割合が多いので、便秘の改善が期待できます。

おやすみなさい

体内時計 ～子どもの睡眠

早起き・早寝がいいみたい。

朝の光を浴びてから14時間後から徐々に眠気を感じるようになります。

お休みの日に、平日の起床時間より3時間以上遅くまで寝ている場合は睡眠不足が懸念されます。

まずは1週間、早起きさせて、日光を浴び、その日一日を始めみてください。

徐々に体内時計が元に戻ってきます。

ただ、週末の寝坊には注意してくださいね。

1週間分の頑張りが消えてしまいます…



食育クイズ



Q グリーンピースは、なんの種？

- ①えんどうまめ ②そらまめ ③いんげんまめ

A 正解は①えんどうまめ

グリーンピースは、えんどうまめの未熟種子です。缶詰や冷凍で1年中出回っていますが、旬は4～6月。むいたものは、すぐに乾いてしまうので、できればさやつきの物を選びましょう。鮮やかな緑色で、さやにふっくらとした丸みとハリがあるものがよいでしょう。



家庭で行う

食中毒対策

この季節に気がかりなのが食中毒
子どもは食中毒を引き起こす菌に対する抵抗力が十分ではないので衛生管理には大人の注意が欠かせません。

- ① 生ものを保存するときはドリップが漏れ出さないように工夫して保管する
- ② 手洗いをしっかり行い、調理器具も衛生的に取り扱う
- ③ 加熱調理品はしっかり火を通す
- ④ 残った食材や料理は早く冷えるように小分けにして冷蔵(冷凍)保管して、早めに食べきりましょう