

# 食育だより



R5.5.16

葵ヶ丘こども園



## グリーンピースのさやむきに挑戦!!

ぞ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。むき初めは「かたいよ」と言っていたのですが、だんだんに手馴れてきてスムーズにむけるようになりました。さやの中に入っている豆を数えたり、大きさを比べたりとグリーンピースをじっくり観察していました。



グリーンピースのお話



さやをむいて



グリーンピースごはんにして  
お給食で食べました



茹でて味見をしました



えんどうは、今が旬です。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。

### 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。

