



食育だより

吉岡第四保育園 11月号

秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛りつけられた料理、彩り豊かな料理は目にもおいしく食欲が増してきます。彩りを考えたり、器を選んだり、ちょっとしたひと工夫を加えて目にもおいしい秋を味わいましょう。

旬のくだもの りんご

保育園ではシナノスイート、トキ、を提供することが多いです！



～代表的なりんごの種類の特徴～

ふじ … 赤色で最も一般的で人気のあるりんごだ。果汁が豊富でシャキッとした歯ごたえでお馴染み。

つがる … 薄ピンク色になり強い甘味が特徴

秋映…果肉はややかため。甘味と酸味が調和していて、果汁が多く香りも良好です。

トキ…強い甘味の中にやさしい酸味があり、果汁が豊富でシャキシヤキとした歯触り。

シナノスイート…甘味の中にほどよい酸味があり、果肉はやわらかめで多汁。香りがよく風味豊か。

りんごを保存する際にはりんごをポリ袋などに入れて、冷蔵庫で保管すると良いです。

なぜなら、りんごは乾燥して水分が失われてしまうと、美味しさが落ちてしまうと言われているため、ポリ袋に入れて乾燥を防ぐことができます。

また、もう一つポリ袋に入れる理由があります！

りんごが放出しているエチレンガスは他の野菜や果物の熟成をを早めてしまいます

そのため、ポリ袋に入れて保存して、他の野菜や果物に影響が出ないようにしましょう。



～冷え対策にオススメ！体を温める食材の紹介～

体を温める効果のある野菜の多くは、土の中で育つ根菜類で、冬に旬を迎える物ばかり！



根菜類は水分が少なく、体温を維持するのに必要なミネラルが凝縮されているという特徴があります。

根菜類は、夏に旬を迎える野菜と違って生で食べることは少なく、煮物や炒め物、スープなどの温かい料理で食べることがほとんどなので、体を温めることにもつながっています。

体を温めるとされている野菜には、主に、

・しょうが・とうがらし・にんじん・かぼちゃ・ごぼう・だいこん・れんこん・たまねぎ・じゃがいもがあります。

根菜たっぷりのスープやお鍋は、心も体もぽかぽかになります。

ぜひお家でも根菜を取り入れ冷え対策をし冬を乗り越えましょう！

