



きゅうしょくだより

R5年 11月号 あおぞら保育園

鍋が美味しい季節になりました。

気温や湿度が低くなる時季には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。風邪をひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの四つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

タンパク質…肉・魚・大豆・牛乳など

ビタミンA…レバー・南瓜・人参など

脂肪…油・バターなど

ビタミンC…ブロッコリー・柿・みかんなど

石焼きイモはなぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘味は、“βアミラーゼ”という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。

「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。

長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘味が増すのです。



栄養たっぷりココア

ココアは「5大栄養素（タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル）」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。

ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防をココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。

牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。



果物のおはなし

今が旬の果物について少しお話したいと思います。

柿・・・熟し加減によってさまざまな歯ごたえ、甘さが楽しめる柿。

ビタミンCというと酸っぱいイメージがあり意外かもしれませんが、柿に含まれているビタミンCは、みかんの2倍とも言われています

他にも、ビタミンK、B1、B2、カロチン、タンニン（渋みの原因）、ミネラルなど多く含んでいます。

みかん・・・現在、みかんというと一般的に温州みかんを指します。

ビタミンCが果実類の中でとても多く、洗ったり加熱せずに食べることができるので、栄養素を失わずに摂り込めます。