

食育だより

令和 6 年 11 月発行
めぶき保育園

先日は、さつまいも掘りへご参加いただきありがとうございました。
さつまいもを傷つけないよう優しい手つきで周りの土を寄せる姿がとても印象的でした。大小さまざまなさつまいもを収穫することができ、「赤ちゃんいもだね」「すごいおおいね!」「大学芋にして食べようね」など、親子での対話もたくさん聞こえ、和やかな時間となりました。
収穫したさつまいもは、2 週間ほど貯蔵することで水分がとんで熟成され、甘みが増します。すぐに使用しない場合は新聞紙に包み、風通しのいい場所で保管してくださいね。

さつまいもは栄養満点の食材

りんごに比べて 5 倍のビタミン C が含まれており、加熱にも強い為、効率的に摂取することができます。また、食物繊維も豊富です。食物繊維は、便秘改善に役立つだけでなく、満腹中枢を刺激して腹持ちを良くしてくれます。血糖値の上昇も緩やかな為、生活習慣病予防に繋がるとも言われています。栄養を逃さない為にも、皮つきのままスープや煮込み料理にするのがおすすめです。



調理メニューやお子さまの様子を教えていただけると嬉しいです♪
アドレス⇒ mebuki0955@gmail.com