

食育だより

令和 6 年 12 月発行

めぶき保育園

10 月下旬に収穫したさつまいもが食べ頃を迎えています。
保護者のみなさまから、「甘いさつまいもでおいしかったです」「スイートポテトにしたら喜んで食べていました!」などのお話をいただき、大変嬉しく思っております。

今後も食育活動を通し、保護者のみなさまとのコミュニケーションを図りながら、お子さまが必要な栄養素をしっかりとれるよう見守ってきたいと思います。

大根の栽培

さつまいもの収穫を終え、めぶき畑は冬野菜の支度に入りました。
先日、子どもたちと一緒に“大根”の種蒔きをおこないました。今後は、水やりをしながら生長を観察し、保護者の皆様と一緒に収穫を楽しんでいただきたいと思います。収穫時期は、1 月上旬を予定しております。
一年中美味しくいただける大根ですが、冬に収穫したものはよりみずみずしく甘みも増すとされています。また、大根の葉っぱは普段食べている根の部分に比べ骨の栄養になるカルシウムが 10 倍以上も含まれており、他の葉物野菜と比べても鉄分やビタミン C が多く含まれている栄養満点な食材です。収穫した際には、根と葉とどちらも召し上がっていただければと思います。

