



食育通信

平成27年11月

清水台幼稚園

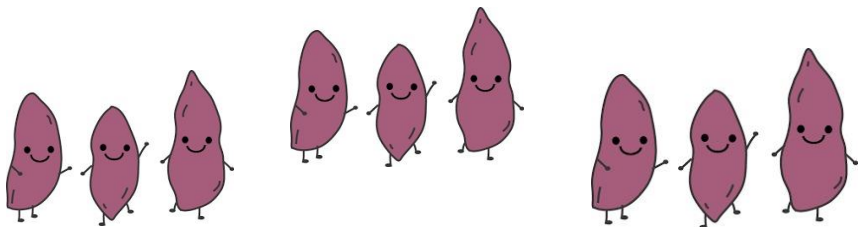


だんだんと葉が色づいて、秋本番になってきました。
朝夕は、肌寒くなってきましたので手洗い・うがいを
心がけ風邪予防をしっかりとしましょう。



11月が旬のさつまいも！！！！

さつまいもには、風邪の予防や疲労の回復、肌荒れなどに効果がある
ビタミンCが含まれています。本来のビタミンCは水に溶けやすいのですが、
さつまいもに含まれているビタミンCはでんぷんに守られているので
加熱しても壊れにくいのです。



また生のサツマイモを切ると断面から白いミルク状の液体が滲み出てきます。
この白い液体がヤラピンという成分で、古くから緩下剤としての効果があることで
知られています。また、サツマイモには食物繊維をたくさんとることが出来るので、
この両方の相乗効果によって便秘の改善効果が期待できるというのです。

おやつでもご飯でもどちらでも相性のいい野菜なので
この旬の時期にたくさん食べてこれから訪れる寒い冬を乗り越えましょう。



今月の平均食事摂取量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩
457kcal	17.2g	16.8g	107mg	20mg	117ug	0.26mg	0.19mg	26mg	2.8g	1.7g

<おいしいさつまいもの見分け方>

全体的にふっくらしてつやつやしている、傷がなく切り口が黒ずんでいない、
綺麗な紫色、ひげ根やぼこぼこした穴が少ないものが新鮮で
甘くておいしいさつまいもなのです。



黒米

11月の献立から**黒米**というお米を取り入れました！

黒米は、名前の通りこんな真っ黒なお米です。
特徴的な色の成分は天然色素成分の
アントシアニンが含まれているからです。
アントシアニンはブルーベリーなどに
含まれていることで有名ですね。



これを白米と混ぜて炊くとこんな色になります。



黒米にはビタミンB1、B2、E、ナイアシンなどのビタミン類、そして鉄分、
亜鉛、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが
白米よりも多く含まれています。

子どもたちはいっぱい食べてくれるかな～？
好評でしたら、これからも献立に取り入れていこうと思っています！



