



清水台幼稚園

10月 食育通信 H25.10

さわやかな季節になり、過ごしやすくなりました。秋の空は、すっかり晴れて、青々として
います。よく遊び、よく食べ、よく眠り、子どもたちの活動の幅も広がっていることでしょう。
ですが、過ごしやすくなったこの時季、食中毒が意外と多くなります。風邪予防も兼ねて、
うがい・手洗いの励行を心がけましょう。

旬の野菜はおいしい!!

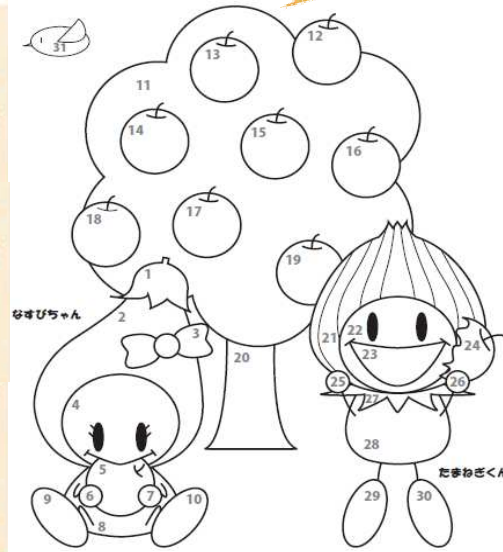
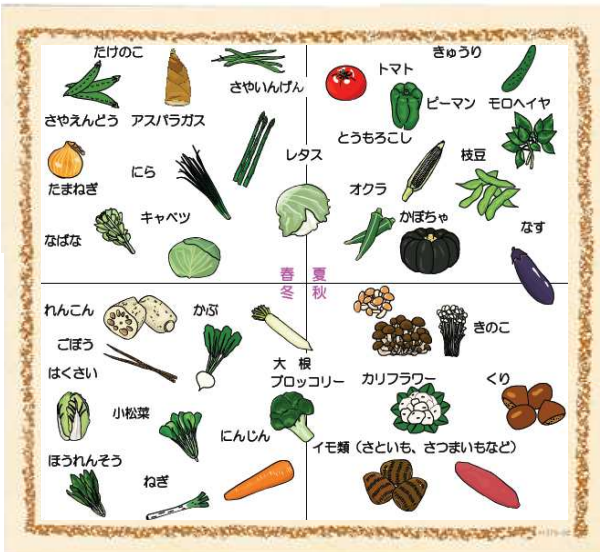
野菜は季節に関係なく手に入りますが、旬の野菜は味もおいしくて、値段も安く、栄養価がたっぷり
含まれています。また、メニューに積極的に取り入れることで、季節感が生まれ、変化のある食卓に
することができます。

体を冷やす夏野菜に対し、冬野菜は体を温めるなど、旬の食べ物は私たちの体がその季節に必要なもの
をあててくれます。これは秋の食べ物も同様です。

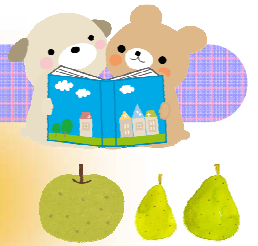
秋においしい果物は、ビタミンやミネラルがたっぷり。てんぷん質の多い
イモやクリは、冬に備えてエネルギーを蓄えるといわれています。

そんな食べ物のおいしい秋は、体を動かすのにも気持ちのいい季節。食べる
ばかりでなく、遊びや運動も楽しんでいますか？

子どものころに身についた食習慣や体を動かす習慣は、
大人になってもなかなか変わらないもの。「食欲の秋」
とも「スポーツの秋」ともいわれるこの季節。旬の味覚
を味わって、しっかり体を動かしましょう。



旬の食べ物図鑑



梨 ~なし~

なしは、バラ科ナシ属の木になる果実です。中国が原産で、日本へは弥生時代に入ってきたとされています。現在では様々な品種改良が

行われ、その種類も多く、沖縄を除く日本全国で栽培されています。なしは大きく分けると、和梨、中国梨、洋梨の3種類があります。

国内で主に生産されている和梨に対し、中国梨はあまり普及せず、一部地方だけで生産されています。中国梨は、洋梨のように追熟させて

食べるタイプですが、食感や味は和梨に似ています。洋梨は「ラ・フランス」や「ル・レクチェ」などが近年盛んに生産されるようになりました。

* “赤梨”と“青梨”って??

和梨は果皮の色で大きく2つのタイプに分類されます。

・幸水や新高梨に代表される皮の色が
黄褐色の“赤梨”系

・二十世紀梨や菊水に代表される色が
淡黄緑色の“青梨”系

* 和梨の食感は砂を感じさせる?

洋ナシの滑らかな食感に対して、和梨はざらつきがあり、

サンドペアと言われ長く海外では人気が無かったようです。

そのざらざらまたはシャリシャリした食感は「石細胞」と

呼ばれるもののためですが、この石細胞とはリグニンなどの

食物繊維によって細胞を包む壁が固くなり、食べた時にその

ような食感を舌に感じさせています。

Let's cooking!!

かぼちゃのみるく茶巾しぼり

© 材料 [1人分]

- かぼちゃ 50g
- 牛乳 小さじ1~3
- バター 大さじ1/2
- 塩 弱
- こしょう 少々

© 作り方

- ① かぼちゃは種とわたを除き、一口大に切る。
- ② ①を、耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ (600W) で、2分加熱する。
- ③ ②を取り出してスプーンなどで皮ごとつぶし、バター→牛乳の順に加え、なめらかに混ぜる。
- ④ 塩・こしょうで調味し、2等分にしてそれぞれラップに包み、上部をひねりながら丸く整え、ラップをはずして、出来上がり♪

Happy Halloween!