



食育だより

(作成者)管理栄養士 植月 麻幹子

11月23日は勤労感謝の日です。昔は収穫した穀物に感謝する『新嘗祭（にいなめさい）』でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみませんか。



食育はづく...

先日、ある園の畑を見学させて頂きました。たくさんの野菜が管理されている一部で、足を止めた園長先生が「これ、なんの野菜かわかりますか。」とクイズを出してきました。畑で育つ野菜をみるのは好きなので。よし来た！と思いましたが、「…ん？」。人参の葉のような？それにしても背丈が大人ほどもあり違うよう…。葉が茂っている様子もなく、細い枝がモシャモシャと…。そして、見回しても野菜らしいものが存在しない。ここまでで、なんの野菜か分かった方いらっしゃいますか？(すごいです！)

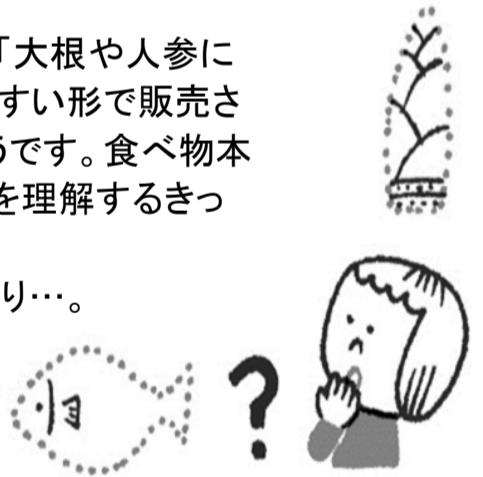
正解は『アスパラガス』でした。私たちが食するアスパラは地面から生えたばかりの若い芽の部分。1日に10cmも伸びるようで、タケノコの成長ともにていますね。寒い地域でしか収穫できないと思っていたアスパラの成長を沖縄でみる事ができ貴重な体験となりました。いくつになっても、発見は楽しいです。



～ 食べ物本来の姿を知る機会を ～

「お刺身の魚と海で泳いでいる魚は別のもの」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」スーパーでみる食材は、忙しい消費者に使いやすい形で販売されているため、本来の姿をイメージできない子どもが増えているようです。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の『命』を頂いていることを理解するきっかけにもなります。

野菜や果物の栽培や収穫などを体験したり、絵本を通して学んだり…。見て、触れて、食べる。元気な体は、食べた物からできていることを学ぶことができます。



～ 野菜がおいしい季節です ～



ダイコン、ハクサイ、長ネギ、ニンジン…これから旬を迎える野菜は体をあたためたり、風邪の予防や消化にやさしいなど、うれしい作用がいっぱいです。野菜が苦手な子の中には、野菜の苦みや歯触りが苦手な子も多いですが…。冬に旬を迎える野菜の多くは、茹でたり煮込んだりすることで甘みが増すため、とても食べやすいです。みそ汁や鍋料理も野菜の甘味・うま味でグッとおいしくなります。

