



5月 食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園

新年度が始まり1カ月がたちました。子ども達も新しい環境に慣れ、楽しく毎日過ごしています。5月は連休や気温の差から自律神経のバランスが乱れ、疲労が溜まったりと体調を崩しやすい季節です。早寝、早起き、朝ごはんを心がけ、健康に気を付けて過ごしましょう。

栄養士 琴浦

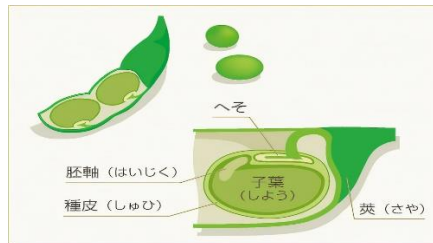
～今が旬！そら豆！～

そら豆は若いさやを収穫し豆が未熟なうちに食べる野菜です。旬は5月から6月頃です。たっぷりのお湯に少量の塩とさやから取り出した豆と一緒に入れさつとゆでて食べたりさやのまま焼きさやをむいて食べたり素材の味を機会があれば楽しみましょう。



～そら豆のへそ～

そら豆は一粒の長さが3cmほどもある大きな豆です。平たい豆をよくみると、一方の縁のところに細長い「へそ」があるのが目につきます。豆の仲間やさやと呼ばれる果実の中に「豆」と呼ばれる種子ができますが種子が未熟なとき母体となる植物からさやを通じて栄養が送られてくるのが、このへその部分です。まさに文字通り、人間のへそと同じく母体とのつながりの痕なわけです。青いそら豆ではこのへその部分はそれほど目立ちませんが、そら豆が完熟して豆が茶色になるとへその部分は真っ黒になります。そのためへそをお歯黒と呼ぶこともあります。ゆで上がったそら豆の皮をむいてみると中の食べる部分は二つに割れます。これは芽生えが育つための栄養をためている子葉です。よく見ると子葉の合わせ目のところに小さな出っ張りがあるのに気づきます。これは根になるところです。根になるところはへその近くにあるので完熟したそら豆の種子を土にまくときはへその方を下にしてまくと根が付きやすくなります。



～親子でクッキング～

今年のゴールデンウィークはお子さんと楽しくクッキングはいかがですか？キャベツなどの葉もの野菜をちぎったり材料を混ぜたりするだけでも達成感を味わえますよ。年齢にあった楽しいクッキングができるといいですね。

