



きゅうしょくだより



R7年 11月号 あおぞら保育園

秋が深まり、木々の葉も色づき始めました。秋から冬にかけて旬を迎えるのが、「ブロッコリー」です。緑色の野菜が苦手でも、ブロッコリーなら食べられる！というお子さんも多いのではないのでしょうか。ブロッコリーは離乳食初期から利用でき、栄養価の高い野菜です。サラダや付け合わせに使われる事が多いですが、今回はブロッコリーソテーをご紹介します。油で炒める事で甘みや旨みが増し、脂溶性ビタミンの吸収率も上がります。ご家庭でも試してみたいはいかがでしょうか。

＜材料 (4人分)＞

油	大さじ 2
ブロッコリー	1 株 (250 g)
玉ねぎ	1/2 個
ホールコーン	40 g
食塩	小さじ 1/2

＜作り方＞

- ①ブロッコリーは小房に分けて、お湯でサッと茹でる。
- ②フライパンに油をしき、弱火で玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ③中火にしてブロッコリーとホールコーンを加え、食塩で味を調えて完成。



《ブロッコリーは目の栄養》

ブロッコリーは、ビタミンやミネラルを多く含みますが、特に目の健康に対する効果は顕著です。それは、アスタキサンチンとルテインという栄養素を含んでいるからです。これらの栄養素は、網膜の酸化と加齢による劣化を防ぐ能力を持っています。また、抗酸化物質の硫黄化合物が含まれておりこれは失明のリスクを減らす効果があるそうです。他にも、ビタミン B2 や β - カロテンといった目の健康にとって重要な重要な栄養素が多く含まれています。

《美味しいブロッコリーの選び方》

ブロッコリーは、つぼみの色が濃い緑色で、茎にツヤがあり、キズや変色がなく、つぼみの部分がしまっていて固めの物を選んでください。また、紫色に変色しているものは寒さのせいで、味や品質に影響はありません。



《ヤーコンを食べました！》

10月16日に、北海道から届いた「ヤーコン」をきんぴらにして食べました。ヤーコンは、南米アンデス高地原産のキク科の根菜です。ヤーコンは、白っぽいさつま芋のような見た目をしていますが、じゃが芋やさつま芋のようなでんぷん質は、ほぼ含まれていないのが特徴です。加熱してもホクホクにはならず、シャキシャキとした食感が保たれます。食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整える効果が期待できます。他にも、玉ねぎや人参、かぼちゃなど北海道野菜を使って給食を作っています。

