



# 食のカレンダー

2023年6月  
のげやまようちえん

6 June

## ●1日/ムギ茶の日

ムギ茶の原料「オオムギ」の収穫期にあたります。

## ●4日/虫歯予防デー

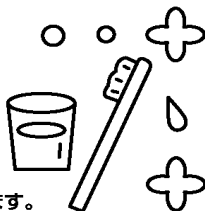
しっかりと歯磨きができていますか？見直してみましょう。

## ●16日/和菓子の日

仁明天皇が和菓子をお供えし、疾病よけ・健康招福を祈ったとされている日。

## ●29日/つくだ煮の日

つくだ煮発祥の地「東京佃島・住吉神社」の大祭日が由来。  
つくだ煮は、ごはんといっしょにいただくと、おいしいですね。



## いただきます

「いただきます」は、ただ「食べます」ということ言うのでなく、「さまざまな動植物の命をいただきます」という意味も含まれています。神さまからの恵みに、心から感謝して食事を始めましょう。

## ごちそうさま

「馳走」という字を使いますね。それは「馳け走る」という意味をもっています。食材を育てる人、収穫、運搬、調理する人、たくさんの方が関わっています。その働きに感謝して心から「ごちそうさまでした。」と言うのです。

## 6月は食育月間です

### 「食育」とは？

生きる上での基本で、知育、徳育及び体育の基礎となるもの  
さまざまな経験を通じて、食に関する知識と食を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てること  
(食育基本法)

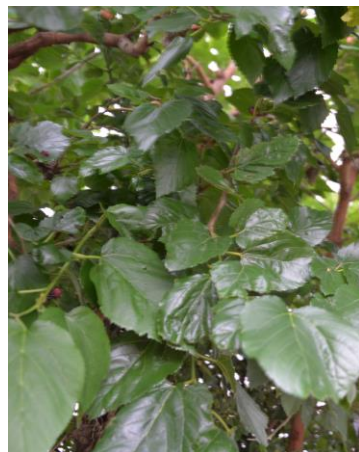
「食」は、子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身につけていく上でとても重要です。

食育について考えてみましょう…食のカレンダー4月号も見直してみてください。

食育によって身につけたい「食べる力」には、食事を通じて「心と身体の健康を維持できること」、「食事の重要性や楽しさを理解すること」、「食べ物を自分で選択し、食事づくりができること」、「家族や仲間と一緒に食べる楽しさを味わうこと」、「食べ物の生産過程を知り、感謝する気持ちを持つこと」などが含まれます。これらは、子どもたちから身に付けていくものです。そして、おとなになってからも生涯にわたって実践し、育み続けていくものです。また、おとなには、食の知識・経験や日本の食文化などを「次世代に伝える」という役割もあります。

## トルコジャンボマルベリー

かいこが食べる桑、幼稚園には何箇所かあるのをご存じでしょうか。ピンクの門の近くにあるのも桑の仲間、「トルコジャンボマルベリー」と言います。  
昨年はいくさんあって、ジャムにしてクラッカーにのせたり、ケーキにさせていただきました。  
今年もできたら美味しく食べようと思っていましたが、今年は「なり年」ではないようです。  
(それにそのまま食べられるのを知っている子どもたちは下の方の実が黒くなってくるとすぐに食べてしまっていましたし…笑)  
たくさん実がなった次の年は、植物も休みたいですね。  
来年をお楽しみに…



## きゅうり



ほかのウリ科の野菜と同様にビタミンC、カロテン、カリウムなどを含みます。カリウムはナトリウムの排出をうながし、利尿作用があるため、腎臓の働きを助けるので、血圧を正常に保つ効果も期待できます。

### きゅうりの収穫 第1号

きゅうりが大きくなって第1号を収穫しました。きゅうりが大きくなるのがとっても早いです。採れたてのきゅうりは、トゲトゲしています。新鮮な証拠です！



## キュウリ

まだ若く、熟す前のウリを収穫したものがキュウリ。約95%が水分で、体を冷やす効果があります。また、利尿作用のあるカリウムも含まれているのでむくみ防止効果も期待できます。

選ぶときは、太さが均一で、ずしりと重みがあり、色つやのあるものにしましょう。下ごしらえとして板ずりをする、色や食感がよくなります。

### 板ずりの仕方

- ① 洗って水をふいたキュウリのヘタを切り落とす。
- ② 全体に塩を振りかける。
- ③ キュウリを前後に転がす。
- ④ 塩を洗い流す。

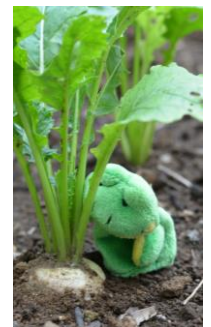


## にんじん



にんじんは、和風・洋風・中華風のどんな料理にもあいます。きれいなオレンジ色は、料理を引き立て、食欲をそそりますね。かつては独特な香りがあり、子どもの苦手な野菜でしたが、現在は品種改良がすすみ、香りもソフトになって甘味も進み、子どもたちの好きな野菜に変身しつつあるのではないのでしょうか。ニンジンには、オレンジ色だけでなく、白や紫色のニンジンもあります。

流通量の多い野菜の中では、含まれているカロテンの量がダイトツです。カロテンは免疫力を高めて、皮膚や粘液を強くします。ガンや心臓病、動脈硬化などを予防する効果があるとされています。表皮の下に多くのカロテンが含まれているので、できるだけ皮をむかずに調理した方がいいようです。



にんじんは、ナポリタンの中、葉っぱは刻んでトッピング。それからにんじんスティック。

かぶは浅漬けに。

新鮮なげやま野菜、美味しくいただいています。

## こかぶ

白い実の部分には大根と同じ消化酵素のジアスターゼが含まれているので、胃もたれや胸やけの解消などに効果があります。焼くと香ばしくなり、焼く加減によって触感と甘味が変化します。葉っぱはカロテンの他、ビタミンB1、B2、Cなどが豊富です。美肌効果もあり、油炒めにする、油炒めにする、油炒めにする、油炒めにするとカロテンを効果的に摂れるそうです。