



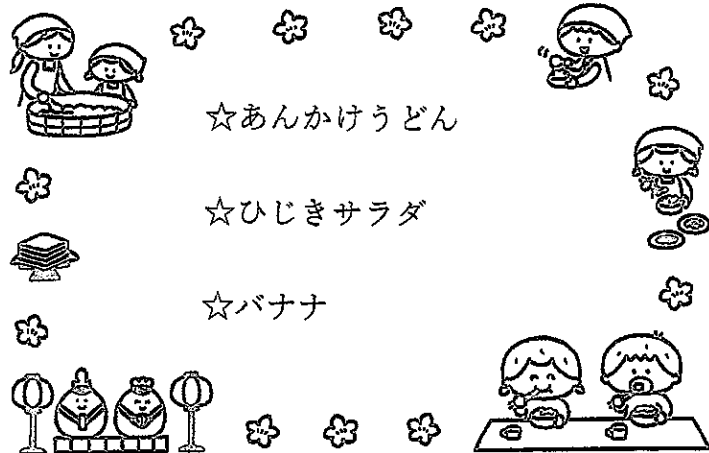
食育だより

社会福祉法人 放光福祉会 ひかりみつる保育園 R5.2.24 発行

3月の食育目標は「友だちと一緒に食事を楽しむ」です。今年度も残すところあと一か月となりました。先生やお友だちとのやり取りを楽しみながら食事をし、楽しい思い出をたくさん作っていきたいと思います。ご家庭でも是非みんなで会話しながら楽しく食事してみてくださいね。

今月の食育メニュー

3月14日(火)



旬な食べ物：苺

苺と言えば「ビタミンC」と言われるほど、ビタミンCが多く含まれており、5～6粒程食べるだけで、一日の必要量を満たすことができます。苺に含まれるビタミンCは、水溶性で熱に弱いのが特徴です。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。

苺は傷みやすいので、食べる直前に洗いましょう。

へたの部分を取って洗うと取った部分からビタミンCが流れ出てしまうのでへたは取らずに洗いましょう。

豆知識

苺のつぶつぶは、種ではなく果実です。この果実を瘦果（そうか）といいます。

本当の種はこのつぶつぶの中に入っています。赤い実は、果実ではなく「花托（かたく）」と言って、果実のベッドの役目をしています。果実だと思って食べている甘い部分は、実は茎の先端の花床（かしょう）が膨らんだ偽果（ぎか）です。