



5月食育メモ



～旬の食材:パイナップル～

爽やかな酸味のあるパイナップルですが、その酸味はクエン酸によるもので、胃腸での消化吸収を助けます。便秘解消に役立つ食物繊維のほかに糖質の分解に働くビタミンB1もあわせ持つので、代謝の促進も期待できます。

また、パイナップルにはブロメリンというたんぱく質分解酵素が含まれ、肉を柔らかくして消化を助け、さらに腸内の腐敗物を分解します。ただ、熱に弱く60℃以上に加熱すると効果がなくなってしまうので、注意が必要です。

未熟なものを摂取してしまうと消化不良を起こしてしまうため、選ぶときは全体的に香りがあるものを選び、芯の部分は食べないようにしましょう。パイナップルは下の方が甘いので、食べる2、3日前に買い、逆さにして保存すると甘さが均一になり美味しく食べることができます。



参考：野菜果物図鑑

～新じゃがいも～

新物のじゃが芋のことを新じゃがといい、5月ごろに収穫され、小ぶりな形が特徴です。早掘りしたもので、丸のまま茹でると皮がぷりっとむけ、自然な甘みを堪能できます。

給食ではカレーやシチュー、コロツケ、みそ汁の具など多くの献立に使っているじゃが芋ですが、大きく分けて二種類あります。

メイクイン ……

芽もくぼみも少なく、煮崩れしにくく、煮物やカレーなどの適している

男爵いも ……

丸い形にくぼみが深い。実がホクホクとして、粉ふき芋やコロツケに適している



どちらも料理によって使い分けることでよりおいしくなります。

じゃが芋にはビタミンCが多く含まれており、鉄の吸収を高める効果があります。貧血の人は、鉄分が多いレバーやひじきと一緒に調理して鉄分を効率よく摂取しましょう。

じゃが芋の芽には有毒物質、ソラニンが含まれ、食べてしまうと腹痛を起こします。包丁の刃元を使い、芽をきちんとえぐってから食べるようにしましょう。

参考：野菜果物図鑑