

※今月は、西九州大学健康栄養学科の先生からの寄稿がお休みのため、三光幼稚園・保育園の先生に提供している食の情報を紹介いたします。

保育や家庭にちょっと役に立つ

三光幼稚園・三光保育園給食室発行



# 9月 食育メモ



## 旬の食材: ~ごま~



ごまは種をまいてから30日程度で花が咲き「さく果」という実をつけます。さく果の内部は4~8室に分かれていて1室に9~20粒の種が入っています。



『すりごま』 ⇒炒ったごまをすり鉢などですったもの。することで消化吸収もよくなり、表面積が大きくなるため香りを楽しむ事が出来る反面、酸化が起こりやすくなります。



『練りごま』 ⇒ごまをすり続けると油分が出てきてやがてペースト状になります。これが練りごまです。炒りごま、すりごまよりも沢山ごまが食べられ消化吸収もアップします。



『ごま油』 ⇒ごまをそのまま圧搾したものがごま油です。ごま油にはごまを焙煎してから搾った「焙煎油」と焙煎せずに生のまま搾った「純白油」があります。焙煎油は茶褐色をした香ばしい香りがするごま油で、純白油は淡黄色で香りもそれほど強くありません。

## 旬の食材: ~梨~

梨はおいしいだけでなく、ちょっとした民間薬としての使い方もできる果物です。実際に、漢方で梨は、熱が原因の咳を和らげたり、痰を切ったりするなど主に喉に効果があるといわれています。

梨はシャキッとした食感の元である食物繊維を多く含んでいるので、便通をよくする効果があり、血圧を下げる作用のあるカリウムも多く含みます。

また、たんぱく質を分解する消化酵素を含んでいるので生ですりおろしたものを、焼肉やプルコギなどの漬け込みだれとして調理に使用すれば、肉を柔らかくする事ができます。

## 園内をさがしてみよう! ~かりん~

三光幼稚園・保育園には、かりんの木があります。10月頃になると成熟した果実は、とても良い香りを放ちます。果肉は硬いので、コンポートやリキュールに加工されることが多いです。梨と同様に咳や痰など喉の炎症に効くとされ、のど飴に使用されているのをよくみかけます。

