

大分市民の皆様へ

毎月19日は
食育の日

国の食育推進基本計画において食育推進運動を継続的に展開し食育の一層の定着を図るため、毎月19日を「食育の日」と定めています。

大分市の公立保育所では毎月19日の「食育の日」の献立で使用する食材の特徴や栄養などを掲載したチラシを掲示しています。

*19日がお休みの場合は前後する事もあります。

食育の日チラシ 2013年2月号

毎月19日は **食育の日** です♪

暦の上ではもう「春」ですが…寒さのきびしい2月です。
体調を崩しやすく、インフルエンザの流行も心配される時期でもあります。
しっかり栄養を摂りこの寒い季節をのりきりたいですね。

今月の主役は **いちご** です。

歴史

『枕草子』にも「イチビ」という名前が登場するほど日本にも数種類の野生種があります。
日本で食べているいちごは江戸時代末期にオランダ人により長崎に伝えられ、オランダイチゴと呼ばれていました。
栽培が本格的に始まったのは明治時代の後半ごろです。
しかし当時は生産量は少なく、日本でポピュラーな果物になったのは昭和30年代に入ってからのことです。

選び方

- ・ヘタの緑が濃く、ハリがある。
- ・表面のツブツブがハッキリしている。

栄養

いちごは、ビタミンCを多く含み、レモン果汁よりも多いほどです。
おとなが1日に必要なビタミンCは小粒イチゴを10粒くらい、大粒で5〜8粒食べればとることができます。
0〜5歳児さんに必要なビタミンCは大人の1/2弱程度となります。
*ビタミンCは野菜や果物などに含まれますのでいちごだけでなくいろいろな食品を食べましょう。

旬

本来は5〜6月の初夏が旬ですが、寒さに強い品種へ改良を重ねられたことハウス栽培も行われるようになったことなどから12〜5月頃まで出回っています。
もっとも消費量が多いのはクリスマスケーキ需要のある12月です。



これが果実。
そして…この中に種がある。

問題♪

どの部分がいちごの「果実」でしょうか？

答え☆

もちろん赤い部分…ではないんです。
実は、外側についている種のようなつぶつぶの部分が果実。
そして果実の中に種があるんです。
赤い部分は「花たぐ」といい、果実を保護するベッドのような役割をもっています。