

園庭に吹く風もすっかり冷たくなり、秋の深まりを感じる季節となりました。

朝晩、肌寒く感じる日が続きますが、これからの季節は、冬野菜が美味しい時期になってきます。季節の変わり目、体調管理も厳しい時期ですが、温かい物をたくさん食べて寒さに負けない身体作りをしていきましょう！

11月24日は「和食の日」



日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・伝承の大切さについて考える日として、11月24日が「いい日本食「和食の日」」と制定されています。あけぼの幼稚園の給食でも、和食のメニューは子ども達にも人気で、モリモリ食べてくれます！ぜひご家庭でも、和食ならではの味わいを楽しんでみてください。

新鮮で多様な食材とその持ち味の尊重

日本は、海・山・里と豊かな自然が広がっているため、多様な種類の食材があります。また、素材を活かす料理方法や道具が発達しています。



健康的な食生活を支える栄養バランス

ごはんには汁物、いくつかのおかずを組み合わせる日本の食事スタイルは、栄養バランスがとりやすいと言われています。油脂が少なく“だし”や“発酵食品”を上手に使っているのが特徴です。



自然の美しさや季節の移ろいの表現

日本では、食事の場で自然の美しさや四季の移ろいを表現します。季節の花や葉で料理を飾り付けたり、季節に合った器を使用したりします。



年中行事との深いかわり

お正月のおせち料理や月見団子など、年中行事や儀式と深いかわりがあります。自然の恵みである食を分け合い、食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を深めてきました。



いろいろなだし：「だし」とは昆布やかつお節等を煮出した汁のこと。「だし」の旨味は和食の味の基本となります。

- 昆布だし … グルタミン酸という旨味成分が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。
- かつお節 … イノシン酸という旨味成分が多く、体力を高め、血流をよくする働きがあります。
- 煮干し … イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにする働きがあります。



◆ 11月8日は「いい(11)歯(8)の日」◆ ～噛むって大切!～

よく噛んでゆっくり食べることは健康に大きな影響を与えています。近年では「噛まない子」「噛めない子」が増えているといわれています。乳幼児は咀嚼の機能を育てる大切な時期です!! 上手に噛むことができないと、誤嚥しやすくなり窒息事故につながる危険性があります。食べ物をしっかり噛むことは食べることの原点。毎日の食事でしっかり噛んで食べる習慣をつけましょう。



★オクラのおかか和え(大人2人、子ども2人分程)

- オクラ … 400g
- 人参 … 70g
- えのき … 45g
- かつお節 … 5g
- 醤油 … 大さじ2杯
- 砂糖 … 大さじ2杯

- ①オクラ、人参、えのきを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまで茹でる。
- ②ボールに①と醤油と砂糖、かつお節を入れ和える。

子ども達にも人気なメニューです!
お家でも試してみてください!

