

11月 さっうしょくだより

親隣館保育園

伊藤 隼人

日ごとに木々の葉が色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。朝夕と寒暖差が大きくなる時期でもあります、体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事を通して、元気に過ごせるような給食づくりを心掛けていきますので、たくさん食べて、元気に冬を迎えましょう。

11月24日は「和食の日」

11月24日は「いい=11・にほんしょく=24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日と制定されています。「和食」は日本の伝統的な食文化としてユネスコ無形文化遺産に登録されており、世界的にも注目されています。一方で、国内で和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み、和食が食される機会が減っているといわれています。世界的に誇れる「和食」文化について理解や意識を深めて頂けると幸いです。

和食で大切な「だし」ってな～に？



昆布

乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ、消化を促進する働きがあります。



かつおぶし

鰹を加熱・乾燥等加工した食品で、世界一硬い食品といわれています。薄く削って使います。鰹にはイノシン酸といううま味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。



にぼし



イワシ等小魚を茹でて乾燥させたものです。イワシにはイノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体づくり、血流をきれいにする働きがあります。

身体を温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐためには、免疫機能を高めることと体を温めることが大切です。

ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪予防になります。

●体を温めるメニュー・・・鍋、うどん、雑炊、スープ、シチューなど

●体を温める食材・・・ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、はくさい、だいこんなど