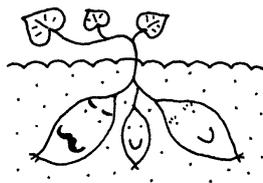


じんぐん



旬の食材

ごぼう

★和食の日（11月24日）★

「和食」はユネスコ世界文化遺産に登録されてから注目されています。しかし現状では、日々の食生活から「和食」を子どもたちに正しく伝承することが難しくなってきました。日本人の一人ひとりが「和食の文化」について認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように「11月24日」を「11（いい）2（にほん）4（しょく）」の語呂合わせ、「いい日本食」として「和食」の日と制定しました。また、学校・保育所などに和食の提供を推進するように「だして味わう和食の日」として実施しています。

—参考文献 こどもの栄養—

食物繊維が豊富です！

11月～2月が旬で冬野菜の代表です。豚汁や鍋料理・煮物などに利用されることが多い食材です。皮は軟らかく、栄養素もたくさんあるので、包丁の背で汚れをこそげとることくらいにして、全て食べるようにしましょう。酢水に浸けてあく抜きすると、色は白っぽくきれいになりますが、栄養成分や風味が流れてしまいます。浸水を短時間にするか、気にならなければさらさずに使っても良いです。

善玉菌を増やして腸内環境を整え、便秘の解消に役立ちます！

♥11月の行事 七五三もちつき会♥

三歳と七歳になった女の子と五歳になった男の子が、神社などにお参りして健康に感謝し、これからの成長を願う儀式です。保育園では、もちつき会をしてお祝いをしますが、もちは古くからお祝いごとにいただく特別なごちそうです。朝からもち米をふかし沢山ついて「御振舞いもち」として配ったり、いろいろな種類の味を準備してお祝いをします。日本の伝統料理を大切にしたいですね。



★決まった時間にとるようにしましょう

おやつが食事にひびかないように時間と量を決めましょう。

★飲みものを添えて水分補給

水や麦茶などの甘みの含まないものがおすすです。牛乳は、カルシウム摂取には有効ですが、飲みすぎはエネルギーの過剰摂取につながります。量を決めて飲むようにしましょう。

★自然の味を大切に

なるべく素材の味そのものを楽しみましょう。いろんなものを組み合わせることも大切です。