



# おおきくなーれ



## 11月24日は「和食の日」です。

11月24日は(いにしへのほんしょくのひ)の語呂合わせから、和食の日に制定されました。『和食』は2013年、日本人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ました。健康的な食事内容や『だし』をはじめとする、素材のうま味を活かした調理方法などが注目されています。その特徴のひとつが主食・主菜・副菜・汁ものの揃った食事の形態です。様々な食材を用いるため、栄養バランスが取れた献立になります。

### 副菜

野菜やきのこ、海藻類を中心としたおかず。体の調子を整えるビタミン・ミネラル・食物繊維などが含まれる。

### 主菜

魚や肉、卵や豆腐製品などを中心としたおかず。体を作るたんぱく質が多く含まれる。

### 主食

ご飯が中心。炭水化物が多く含まれ、主にエネルギーとなる。

### 汁物

昆布や鰹節でだしをとって、みそ・醤油などで味付けした、具入りの汁。水分補給の役割を担っている。



## 七五三



### 旬の食材から【さといも】

84%が水分で、炭水化物、カリウム、食物繊維を多く含みます。特に里芋特有のぬめり成分であるガラクトマンナンは水溶性食物繊維の一種で、胃の中で水分を吸って膨らむという特徴があります。そのため食欲を抑えたり、コレステロールの吸収を抑える働きが期待できます。芋煮会でもたくさん喜んで食べていました。



### 芋煮会～以上児クッキング

10月25日、郷土料理の「芋煮汁」のクッキング活動を行いました。ちゅうりっぷ組はお手強いクッキングの成果を、みごと白菜ときのこちぎりで発揮。さくら組は毎年難しいと評判のこんにやくちぎりと、初めての包丁を使った活動で大根を包丁で切りました。ひまわり組は堅い白菜の芯の部分を包丁で切り、にんじんは星やハート形に型抜きました。



そしていよいよ園庭へ。大鍋の芋煮汁の仕上げを見た後は、ひまわり組、さくら組が園庭で青空のもとみんなで「いただきます」。10月とは思えないとても暑い日でしたが、みんなたくさんおかわりし、秋の風物詩を味わいました。おいしかった～。

七五三は、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳の年の11月に、成長と福運を神社で祈願する日本の伝統的な行事です。これまでの成長に感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳あめの千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と延命長寿を願う意味も込められています。

また、お祝い事などで赤飯を炊く風習がありますが、昔は赤い色には邪気が払う効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。

保育園では14日に七五三のお祝いメニューで、以上児クラスにお赤飯を出します。

今月のお弁当の日は

11月27日(水)です。

たんぽぽ組以上は、お弁当をお願いします。

