



## 和食を見直そう……11月24日は「いいにほんしょくのひ」です

11月24日は語呂合わせで「いいにほんしょくのひ」です。

『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。その特徴の一つが主食・主菜・副菜・汁もののそろった食事の形です。様々な食材を用いるため、栄養バランスの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

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、主にエネルギーとなる。

### 汁もの

昆布やかつお節でだしをとり、みそ・しょうゆ・塩などで味付けした具入りの汁。みそ汁やすまし汁などがあてはまり、水分補給の役割も担っている。



保育園では、きりん組・うさぎ組を対象に「だしを味わう」食育活動を行います。鰹節と昆布の混合出汁を味わいます。

### 旬の食材から

#### ● さつまいも

さつまいもは貯蔵することででんぷん質が糖化して水分が抜けて甘さが増します。さつまいもを切った時に出てくる白い液は、ヤラピンといい、腸の働きを促し、食物繊維との相乗効果で便秘の改善につながります。

#### ● ごぼう

独特の風味と歯ごたえが特徴で抗酸化作用をもつポリフェノールが豊富で水にさらすと流れてしまうので、さらしすぎないほうが良いですね。



### 夏野菜の収穫結果発表！

夏野菜の収穫をシールを貼って記録していました。子ども達の予想は当たったかな？一位……なんとピーマン・パプリカでした！収穫第一号がピーマンでしたが、10月中旬までなんと120個！！

きゅうりも種から育てましたが96本穫れました。

ピーマン・パプリカは夏の頃は、お店に売っている物と大差がないくらい立派なものが収穫できました。

秋になってからは、かわいいピーマンがたくさん穫れて、それを使って餃子ピザを作りました。なすは24個、オクラも34個穫れました。



### 七五三お祝い餅つき会(11/15)

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。保育園では、健やかな成長を祈願し、餅つき会を行います。