

じんぐん

令和3年 11 月 中山保育園



和食を見直そう……11 月 24 日は「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、食物繊維などが多く含まれる。

主菜

魚や肉、卵や豆製品などを中心としたおかず。体をつくるたんぱく質が多く含まれる。

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。

主食

ご飯が食事の中心。炭水化物が多く含まれ、おもにエネルギーの素になる。

保育園では、きりん組対象で、「だしを味わう」食育活動を行います。かつお節とだし昆布からとった、だしを味わいます。

今月の献立から

リンゴ：

リンゴには食物繊維が豊富に含まれています。ペクチンというこの食物繊維は糖質の吸収を抑えて、腸の調子を整えます。むくみを解消してくれるカリウムも多く含みます。食べたときの酸味は、リンゴ酸やクエン酸で、疲れた体をいやしてくれます。



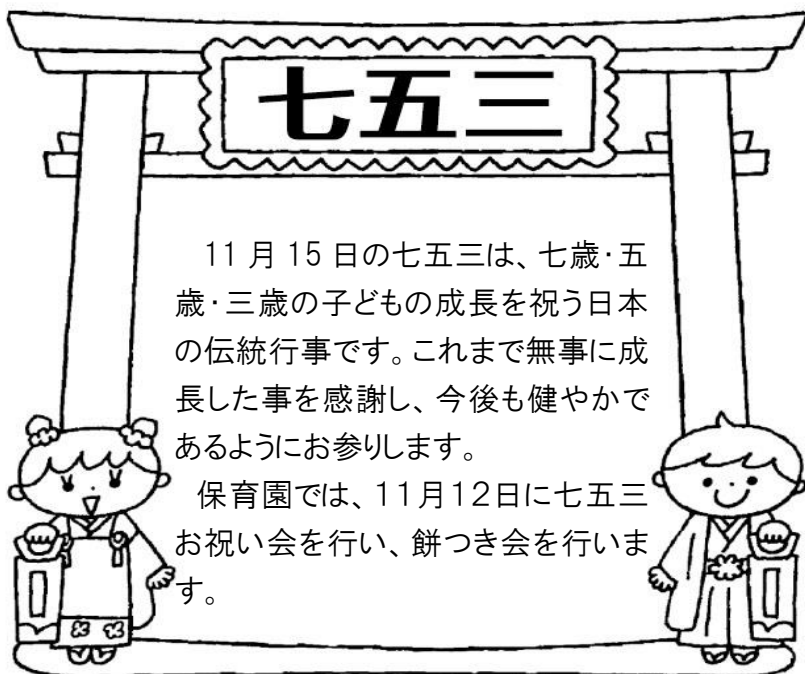
レンコン：

レンコンのビタミン C は、メラニン色素の生成を防ぎ、シミやソバカスを予防します。不溶性の食物繊維も豊富で大腸の働きをよくして、便秘の予防・改善に効果的です。

七五三

11 月 15 日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の伝統行事です。これまで無事に成長した事を感謝し、今後も健やかであるようにお参ります。

保育園では、11月12日に七五三お祝い会を行い、餅つき会を行います。



郷土料理 ～はっと汁～

はっと汁は宮城県登米地区の郷土料理です。小麦粉に水を加え、耳たぶ程度の固さになるまで練り、これを薄く伸ばし、だしの利いた醤油味の汁に、季節の野菜や油麴などを入れて煮たものです。保育園では午後のおやつでいただきます。

