



11月 食育だより

日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。さけなど旬の魚には脂がたっぷり乗っていて体を温め、いも類はエネルギー源になります。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



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。子どもにはわかりにくいくらいかもしれませんが、元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね。



木枯らしが吹いて肌寒くなったら鍋の季節です。肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分を摂り過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体によい栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。



また、家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も鍋の栄養成分ですね。



味覚を育てる「だし」
11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心におかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。



『代表的なだし』

昆布…表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

かつお節…水を火にかけ沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1~2分置いてからこす。

煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
干ししいたけ…水で戻す。



「ごちそうさま」をいっていますか？



「ごちそうさま」は、漢字で「ご馳走様」と



書きます。「馳」「走」は、「はしる」という意味が



あり、昔は食材を用意するために魚釣りや



狩りをしたり、走り回って調達していたから



です。たいへんな思いをして用意してくれた



ことへの感謝の気持ちと、食べ物(命)を



いただくことへの敬いの気持ちを表した



言葉が「ごちそうさま」です。きちんと挨拶ができる習慣を身につけたいですね。

☆ベーコンとチーズのスコーン (以上児 約4名分)

・ホットケーキミックス 75g ・バター 20g

・牛乳 18g ・ベーコン 30g ・キューピッヂチーズ 30g

1. バターを溶かし、全ての材料を混ぜ合わせる。

2. スコーンの形に形成して170℃で10分程、焼く。

※園では生地を平たく広げて冷凍庫で少し固めてからカットして焼いています。

☆ひじきサラダ (以上児 約4人分)

・干しひじき 6g ・きゅうり 60g ・人参 50g

・シーチキン 16g ・コーン 35g ・マヨネーズ 25g

・薄口醤油 4g

1. ひじきは水に戻しておく。

2. きゅうり(半月)、にんじん(いちょう)カットする。

3. 全ての食材に火を通し、マヨネーズ、薄口で味付けする。

