

食育だより

城保育園 11月

今年の立冬は11月7日。朝晩は気温が下がり、日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



和食の日

11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を未来に引き継いでいきましょう。

基本の和食の特徴

- * ご飯を中心とした一汁三菜
- * だしのうま味を活かした味付け
- * 自然の恵みを感じられる食材、その美味しさを活かす調理方法
- * 季節やおかずに合わせた器、盛り付け
- * 行事、地域とのつながりのある食事



カレーライスやラーメンは和食？

和食の基本はご飯を主食に汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の風土に根付いた伝統を大切にしつつも和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている天ぷらも海外から伝わった料理が変化したものと言われています。



うれしいかな たっぷりの冬野菜

冬野菜といえばダイコン・ハクサイ・ネギ・ホウレンソウ・シュンギクなど、どの野菜にも体に必要な栄養素がいっぱいです。体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬の野菜をたっぷり食べましょう。

- **ハクサイ**…淡泊でほかの材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- **ホウレンソウ**…鉄分が豊富
- **ダイコン**…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

食事で 免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節。まずは体をあたためる料理で体温を上げましょう。

- 免疫力アップ** ビタミン、ミネラルの多い食材…緑黄色野菜や果物
- 体力をつける** 発酵食品…納豆、味噌、ヨーグルトなど

