

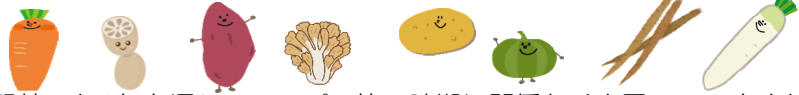
食育だより

りとせ橋本こども園

【令和3年 11月号】

外を歩いていると肌に触れる風も冷たく感じるようになり、秋もだいぶ深まってきましたね。空気が乾燥しウイルスが活動しやすくなる季節です。こまめに手洗いをし、しっかり食事をして元気に過ごしていきましょう。

旬の野菜を食べよう



現在では栽培技術が進み、旬でない野菜でも1年を通してスーパー等で時期に関係なく出回っていますが旬の野菜は1年で最も栄養価が高く、味が濃厚でおいしく食べることができます。秋の野菜は夏の厳しい暑さを乗り越えて育ったイモ類、キノコ類、冬まで保存可能な根菜類が多いです。

にんじん	れんこん	さつまいも	まいだけ
豊富に含まれるβカロテンは体に吸収されるとビタミンAに変わり、免疫効果や肌の状態を正常に保つ効果があるため感染症予防・肌荒れや眼精疲労に効果があります。	ビタミンCが豊富で疲労回復や美容効果が期待できます。レクチン・タンニンも多いので免疫力アップや胃腸の働きを整えるのにも効果的です。食物繊維も豊富なので便秘改善にも効果があります。	食物繊維、ビタミンC・Eが豊富で、芋類のビタミンCはでんぷんで守られているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。さつまいもを切ると出てくるヤラピンという白い汁には食物繊維が豊富に含まれています。	免疫カアップに効果のあるβグルガンは、きのこの中でもトップクラスで、インフルエンザ予防にも効果的です。水で洗うと栄養価が流れてしまうので、汚れを濡れ布巾で拭く程度にするとよいでしょう。

七五三祝い

子供の成長を祝う七五三。七五三の日取りは毎年変わることなく11月15日です。その由来には諸説ありますが、一つ目は11月15日は鬼が出歩かないとされる「二十八宿の鬼宿日」にあたり、婚礼以外の祝い事には吉日とされていたこと。もう一つは江戸時代の5代将軍、徳川綱吉の長男・徳松の誕生日が11月15日であり、幼い頃から体の弱かった徳松の健康を祝った儀式が起源だという説です。七五三の行事食としては千歳飴以外に特定のものはありませんが、「赤」という色には元来魔除けの力があるとされ、災いを避けることから赤い食べ物が祝いの席の定番となりました。園では15日お赤飯で七五三のお祝いをしたいと思います。

日本の食を考える「和食の日」

- ▶ 11月24日は1124=イニホンシヨクの語呂合わせから和食の日です。
- ▶ 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されたことから日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定されました。
- ▶ 多様で新鮮な食材に恵まれ、一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。
- ▶ 園では24日が誕生会の為、翌日の25日に提供予定です。



今月の行事食

15日 七五三お祝い献立 お赤飯 鶏の照り焼き さつまいものレモン煮 花麩と青菜のおすまし みかん おやつ: ロールケーキ	25日 和食の日献立 ごはん ひじきとツナのたまご焼き 小松菜のお浸し いものこ汁 おやつ: 豆腐バナナケーキ
---	--

19日 世界の料理「フランス」

世界の料理

フランス

ポトフ
にんじんラペ
マドレーヌ



日本から芸術の都パリまでの飛行時間は約12時間30分で時差は8時間あり、日本よりもフランスのほうが8時間遅れているそうです。フランス料理は食べてしまうのがもったいないような飾りつけをした料理がたくさんありますが、フランスの家庭料理は素朴で親しみやすい料理が作られているそうです。また、フランスのお菓子は日本の洋菓子に比べるとかなり濃厚な味です。それはバターや砂糖をふんだんに使用しているからですが、なぜ甘めのお菓子が好まれるかというと、フランスの食事はあまり砂糖を使わないので、食後に甘さが欲しくなり、フランス菓子が甘くなったと言われていました。