

11月食育だより

社会福祉法人 大阪水上隣保館
山崎保育園



11月23日は「勤労感謝の日」です。勤労を学び、生産をお祝いし、国民互いに感謝しあう日だと言われています。その起源は、収穫した穀物に感謝する「新嘗祭^{にいなめさい}」でした。山崎保育園でも11月10日に収穫感謝祭があります。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産や旬といったことを話題にしてみてくださいはどうか。

栄養士 琴浦



～うれしい効能たっぷりの冬野菜！～

冬野菜といえば大根・白菜・ねぎ・ほうれん草・春菊など、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と食べましょう。



- ・大根・・・冬に甘みを増し、消化酵素で胃腸の働きを整える。
- ・白菜・・・淡白でほかの食材との調和が良く、鍋にぴったりな野菜。
- ・ねぎ・・・ビタミンCが含まれており、風邪予防になる。
- ・ほうれん草・・・鉄分が豊富。
- ・春菊・・・βカロテンを多く含んでおり、免疫力を向上させる働きがある。



子どもの成長を祝う 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願う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋に鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



～注目されるだし～



11月24日は和食の日です。日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで素材の味が活かされ、薄味でもおいしく食べられます。

昆布・・・上品で控えめなうま味。素材の味わいを大切に料理に・・・
煮干し・・・こくのある、うま味の強いだし。みそ汁煮物などにぴったり・・・

