



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



昼夜の寒暖の差もだんだん大きくなり少しずつ冬の訪れも感じる頃になりました。寒くなると体力が低下してビタミン不足になり風邪をひきやすくなります。これからの季節は朝夕冷え込む日も増えてくるので、体の芯から暖まる食物を食べてしっかりと睡眠をとりよく遊ぶことを大切にしましょう。
栄養士 琴浦



～新米の季節です！～



新米の季節になりました。米は味が淡白なため和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種類もあり、人気があるのはほんの一握りの品種ですが品種によりさまざまな特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。特徴としては色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり香りが豊かです。せっかくの新米の季節なのでお米を食べる喜びを味わうために、親子でおにぎり作りにチャレンジしてみても良いかもしれません。子どもは自分でできたという自信にもつながるので休日のお昼ごはんなどに、ご家庭でもやってみて下さいね。



～だしで味わう和食の日～



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生かされ、薄味でもおいしく食べられます。

～いろいろなだし～

・昆布



乾燥させた昆布を使います。昆布にはグルタミン酸といううま味が多く含まれ消化を促進する働きがあります。

・かつお



かつおを加熱・乾燥等加工した食品で世界一硬い食品といわれます。薄く削って使います。イノシン酸という旨味が多く含まれ、体力を高め、血流をよくする働きがあります。



・煮干し



いわし等の小魚を茹でて乾燥させたものです。イノシン酸が多く含まれ、丈夫な骨や身体を作り、血液をきれいにする働きがあります。

・乾しいたけ



しいたけを乾燥させたものでグアニル酸といううま味を多く含んでいます。

