

食育だより

ピノキオ幼児舎



2019年度11月



空気が乾燥して風邪が心配な時期になってきました。ビタミン豊富な柿やさつまいも、喉を潤す大根など、旬の食材を上手に取り入れ、風邪対策をしていきましょう。また、今年はインフルエンザが例年より早く流行していますので、手洗い・うがいの励行で予防しましょう。

今日は何の日？

11月24日は 和食の日・鯉節の日

和食文化の保護・継承の大切さを考え、日本の食文化について見直す日として、2013年に制定されました。「いい(11)にほんしょく(24)」の語呂合わせはもちろん、実りの秋という季節にも由来しています。また、「いい(11)ふし(24)」と読む語呂合わせから、鯉節の日でもあります。美味しい出汁で味噌汁を作るなど、食卓に和食を積極的に取り入れてみましょう。



急須で
簡単♪

だしのとりかた

手間がかかり、むずかしそうなイメージのある「だし」ですが、急須を使えば簡単にとることが出来ます。急須に昆布とかつお節を適量入れ、お湯を注ぎ、ふたをして2~3分蒸らせばできあがりです。



だしをとって作った料理は薄味でも味わい深く、顆粒だしにはない、風味豊かなうま味が楽しめます。

お米パワーを見直そう！！



新米の美味しい季節です。お米を食べて、お米パワーでからだ元気になりましょう♪

＼ごはんはどんなおかずにも相性抜群／

パンや麺類と違い、塩味がなく、油脂も使っていないごはんなら、どんなおかずにも合うのが魅力の一つです。

＼お米を食べると頭がよくなる／

ふりかけ等何もかけていない「味なしごはん」を口の中でいろいろなおかずと混ぜながら食べると、味を敏感に感じ、唾液がたくさん出ます。この唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させます。

スパゲッティやパン(菓子パン)は味がついているので、ごはんのようにはいきません。

＼腸内環境が整い便通がよくなる／

ごはんには、消化されないでんぷん「レジスタントスターチ」と呼ばれる食物繊維と同じような働きをする難消化性でんぷんが含まれています。これは、小腸内で消化されず大腸まで届いて腸内細菌のエサになるため、善玉菌を増やす働きがあり、腸内環境を整えてくれます。便秘解消効果も期待できます。



世界の料理に触れよう！



2020年に開催の東京オリンピックにちなんで、今年度は世界の料理に触れる機会を設けています。

さて、今月の世界の料理は・・・

11/12・26 ロヒ・ケイット(サーモンのスープ)



ロヒ・ケイット

フィンランドおふくろの味、というくらい現地で親しまれている温かくてクリーミーなスープです。

フィンランド語で「ロヒ」はサーモン、「ケイット」はスープを意味します。給食ではパセリを使用していますが、ティルを飾るのが特徴です。