

食育だより

ピノキオ幼児舎

2021年度11月



木々の葉の色づきにだんだんと秋の深まりを感じ、朝晩はめっきり冷え込む季節になりました。空気も乾燥し感染症にも注意が必要です。冬に備えて季節の食材をバランスよく摂り、寒さに負けない体をつくりましょう～！



「食欲の秋」といわれる理由

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど、様々な作物が実る時期です。おいしいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温がさがり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。

子どもと一緒に食べものクイズ

Q きのこの栄養が増す方法は？

- ①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は②。例えばしいたけ100gあたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で0.4μgだったのが干すと12.7μgになり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。



11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ごはんにみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に「和食、日本の伝統的な食文化」として登録されました。

11月24日になったのは・・・

11 ” いい” 24 “日本食”

「いい日本食 = 和食」という語呂合わせからです。

また、和食には昔からある料理の他に海外から伝わった食材や料理を工夫して独自に変化させた料理があります。カレーライス、カレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、ナポリタン、あんパンなどは日本の食習慣に合うように工夫して作られた和食です。

旬の食材

りんご

人類が食した最古の果物といわれ、日本では明治時代から栽培されています。保存性は高いですが、気温が高い時期はビニール袋などに入れて冷蔵庫で保存しましょう。皮には食物繊維やポリフェノールが含まれているので、薄めにむくのがポイントです。



いろいろな国の“おいしい”を集めてみよう！

第5回目は - アメリカ -



ヤミー！ yummy!



ヤミー(yummy)は、主に子どもが使う言葉です。他にもテイスティ(tasty)や、少しかきこまった時に使うデリシャス(delicious)など、たくさんの表現があります。

