

給食だよ

暖かさを感じるが多かった今年も、秋の深まりとともに寒さを感じるようになってきました。気温が下がってくると体温を維持するためにより多くエネルギーが必要になります。かぜなどに負けないからだづくりができるよう、保育園やおうちでたくさん食べて、秋のおいしい味覚をたくさん味わいましょう。



「鮭の日」



11月11日は「鮭の日」です。低脂肪で消化吸収が良いため、和食にも洋食にも合い、子どもにも食べやすい魚です。身はオレンジ色をしています。白身魚に分類されています。保育園では11日の月曜日に、鮭のメニューを取り入れています。さんまと同様に近年の温暖化等の影響により、水揚げ量が減り価格も高騰していますが、岩手県の郷土を代表する魚に選ばれていますので、旬のこの時期にたくさんいただきます。

「勤労感謝の日」に新米を～

11月23日の勤労感謝の日は、もともとは新米などの農作物の収穫を祝う宮中行事・新嘗祭(にいなめさい)が行われる日です。現在は労働をねぎらう日となりました。新米をはじめとした秋の味覚を家族みんなで食べ、日ごろの勤労に感謝しましょう。

知ってるかな・・・？「和食の日」

11月24日は「いいにほんしょく」という語呂合わせから「和食の日」と制定されています。左にごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に副菜、真ん中に副副菜を置きます。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録されており、一緒に食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえますね。休日のため、保育園では22日に、すいとん汁等を予定しています。

よく噛んでたべよう

11月8日は「いい歯の日」です。歯は食べものを噛むために欠かせないもので、力を出すときにくいしばるなど、重要な働きをしています。丈夫な歯を保つためには、乳製品や小魚、大豆などに多く含まれるカルシウム、カルシウムを歯に運ぶ働きのあるビタミンD、エナメル質をつくるビタミンAなどの栄養を上手に取りましょう。

食育クイズ

Q お米からできているのはどれかな・・・？

- ① ビーフン ② そうめん ③ はるさめ

A、正解は ①

中国発祥のビーフンは、うるち米(米粉)が原料です。日本でも、焼ビーフンなどにして、主食として食べられています。ちなみにそうめんは小麦粉、春雨は緑豆やじゃがいも、さつまいもからできています。