

給食だより

秋はおいしい食べものがたくさんあり、食欲も旺盛になることから、「食欲の秋」と言われています。気温が高い夏は、体温を維持することが簡単ですが、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。冬に向けて体にエネルギーを貯えておけるよう、秋には食欲が増すそうです。

保育園やおうちでたくさん食べて、秋の味覚をいっぱい味わいましょう。



「 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。

意外に思われるかもしれませんが、実は白身魚に分類されています。鮭の身がオレンジ色なのは、食べているオキアミなどのプランクトンが赤いためなのです。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、岩手県の魚に指定されていますので、旬のこの時期にたくさんいただきます。

「 和食の日 」って？



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。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。

左にごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側に(ごはんの向こう側)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。

お手伝いを
やってみよう！

下ごしらえと 盛りつけ

火を使う調理をしなくても、下ごしらえ、盛りつけをするだけで、子どもは料理ができあがった時に「自分が作った」うれしさを感じることができます。野菜を洗う、ピーラーで皮をむく、豆類のすじをとるなど、下ごしらえの一部を手伝ってもらおうと大人も助かります。

サラダなどの盛りつけは創作意欲が出て楽しめるうえ、プチトマトは1人2個ずつなど、数を数える習慣にもつながるようです。

歯を大切にしましょう



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。



なるべく
よい質の食品を
選びましょう！

「 食品添加物 」について～「 合成甘味料 」のおはなし

「食品添加物」は純粋な化学物質が多いので、個人差がありますが口腔内の粘膜、舌、胃の粘膜を刺激することがあります。

清涼飲料水、スポーツドリンク、ゼリー飲料、ヨーグルト、グミなどのお菓子にも

「砂糖不使用」「低カロリー」「ゼロカロリー」というものもよく見かけます。

これらの商品には、合成甘味料のスクラロース、アスパルテーム、アセスルファムKなどの添加物が含まれています。糖分自体は必要なものです。とりすぎがよくないだけで、砂糖が悪いわけではありません。幼いころから砂糖の代わりに、人工的に作られた合成甘味料入りの食品をたくさん摂取するのは、控えめにしましょう。

ちなみにコーラにはカロリーオフ、ゼロカロリーなどありますが、材料は、水と添加物だけだということも補足しておきます。商品を購入する時は、なるべく裏の表示をみて購入することをおすすめします。

