



# 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。秋の深まりを感じるこの頃ですが、寒さもより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。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。11日は土曜日のため、保育園では10日の金曜日が鮭のメニューになっています。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。この日保育園では、すいとん汁等を予定しています。

## 5つの味とは・・・？

味を感じる感覚の味覚の基本は5つの味で構成されています。「甘味」「塩味」「うま味」は栄養の摂取のために、「酸味」や「苦味」は腐敗や毒物に注意するために必要なものといわれています。いろいろな食べ物のや料理の味を気にかけて食べてみましょう。

## 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。

## 家庭でできる簡単クッキング

「クッキング」といっても、最初から包丁や火を使うのではなく、台所に一緒に立って調理の補助をしてもらったり、子どもに少しだけ任せるところから始めると無理なく始めることができます。2～3歳で料理を作った達成感が得られやすいのは、盛りつけのようです。準備の段階では玉ねぎの皮むきなど、道具を使わずにできる簡単な作業をやってもらうとよいと思います。4～5歳になったら、卵を割る、ハンバーグの形を作ってもらうなども良いでしょう。来月はクリスマスもあるので、おやこでプチクッキングもいいですね。



