



## 11月 食育だよ!



朝晩にぐっと冷え込むようになり、秋が深まってきましたね。  
穀物や果物が多くなるこの時期は、冬に備え、旬の食材を存分に味わって、  
寒さに負けない体をつくりましょう。

### 今月の行事と食 ▶七五三 / 千歳飴

七五三では、男の子は5歳、女の子は3歳と7歳の成長の節目の歳に、これまで無事に成長したことを感謝し、  
今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴は、長い棒状の紅白の飴。砂糖と水飴が原料で引っ張ると伸びることから、長寿の思いが込められています。  
七五三の行事食として、千歳飴以外に特定の料理はありません。子供たちの好物でお祝いするのも、  
赤飯、鯛、紅白のおもちといったおめでたい料理でも良いですね。



### ▶和食って?? ～11/24 は「和食の日」～

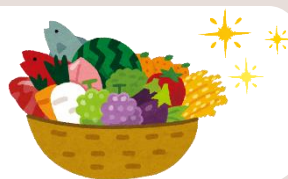
11月24日は、いい(11)にほんしょく(24)という語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。  
また、和食は平成25年12月に無形文化遺産にも登録されました。  
世界的にも評価される和食や日本人の伝統的な食文化について、改めて和食について考えてみましょう。



#### 和食の4つの特徴

##### <多様な食材とその持ち味の尊重>

各地で地域に根差した多様な食材が用いられ、  
素材の味わいを活かす工夫が発達している



##### <食文化>

食文化と年中行事は密接にかかわっており、  
世代を超えて受け継がれ、地域や家族の絆を強めている。

##### <栄養バランス>

一汁三菜(ご飯、汁物、主菜、副菜が2つ)が基本、  
うま味を活用して動物性油脂の摂取量が少ない

##### <季節の移ろいの表現>

彩りや旬の食材、器や盛り付け方などから、  
自然の美しさや季節の移ろいを感じられる。



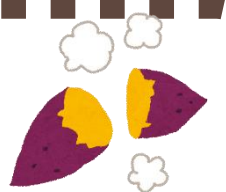
### 旬の食材 ▶ほうれん草



旬:2～11月

ほうれん草は緑黄色野菜の中でも群を抜いて栄養価が高いです。特に鉄分、カリウム、マグネシウム、βカロテンといった栄養を多く含んでいます。また、ほうれん草には寒いと甘みが増す性質があります。そのため、冬の旬の時期には甘みが増して美味しく、かつ栄養価の高いほうれん草をぜひご家庭でも取り入れてみてください。

### ミニクイズ ～秋野菜～



Q.1 さつまいをより甘くするには??

①高い温度で短時間の加熱、②低い温度で長時間の加熱

→答え:②

さつまいに含まれるアミラーゼ(甘みを強くする物質)は30～40度で活発に働くため、長時間かけて熟した方が甘みが増します。

#### ★給食の展示について★

職員室の入り口横に、給食の実物を展示しています。  
「今日はなにを食べたの?」「どんなおやつだった?」など  
ちょっとした会話からも食への関心が高まります。  
どのくらいの量を食べているか、ご家庭での食事作りの  
ご参考にされるなど、ご活用ください。

#### ★給食室Instagramのご案内★

日々の給食を掲載しています。  
よろしければ、ご覧ください。



HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_KYUSYOKU

発行：株式会社 塩梅  
管理栄養士