



# 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。

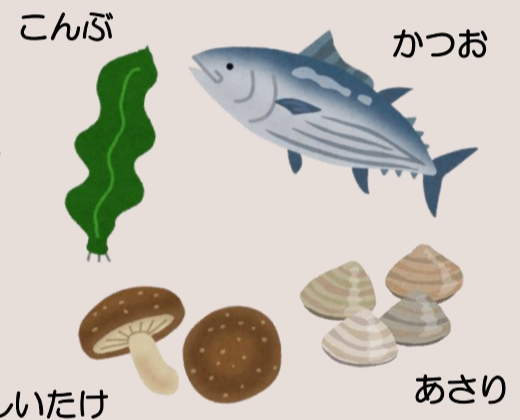


## ▶11/24は「和食の日」～だしについて知ろう!～

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。  
ごはんのみそ汁、主菜のおかず、副菜のおかずという一汁三菜の「和食」は栄養バランスが整っています。

### 和食の「だし」

和食に欠かせないのが「だし」です。「だし」は香りやうま味をもっているため、だしが効いた  
和食は、薄味でもおいしく食べることができます。  
昆布や鰹節の他にも、「煮干し」「貝」「野菜だし」など、様々な食材にいろんな種類の「うま味」が  
含まれています。素材のもつ自然な味を感じてみましょう。



### <かつおだし>



お台所では「かつおだし」を使用しています☆

かつおだしは、「かつおぶし」からとれるだしのこと。「かつおぶし」とは、かつおの身を茹でていぶし、  
カビをつけて発酵させたもの。これを削って使用します。  
かつおだしは主に味噌汁など汁物に使われることが多いです。

## 旬の食材 ▶さつまいも



旬:9~11月

芋類のなかで最も糖質が多く、甘いのが特徴です。切り口から出るヤラピンと豊富な食物繊維との相乗効果で腸の働きを促し、便秘解消に効果的です。

11/15には、「さつまいもごはん」を提供させていただきます!旬の野菜を味わって秋を感じてもらえると嬉しいです☆

## ミニクイズ

Q.1 さつまいも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

さつまいも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、長時間かけて熱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。

### ★給食室インスタグラムのご案内★

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