

# 11月 食育だより



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でも、 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。

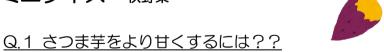


# 旬の食材 ▶ほうれん草



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 **旬:2~11月** 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~



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

さつま芋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。

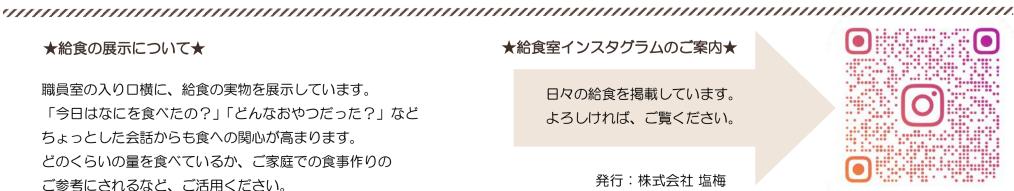
#### ★給食の展示について★

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。

> 発行:株式会社 塩梅 管理栄養士



HIKARINOKO\_YOUCHIEN\_KYUSYOKU