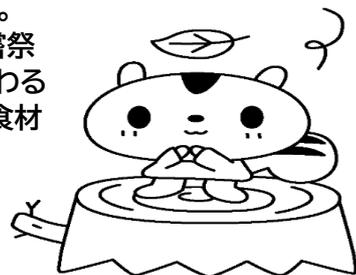


秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭(にいなめさい)」でした。食べ物はどこからくるのかを知り、それに関わる人達に感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。



食べごよみ

赤飯

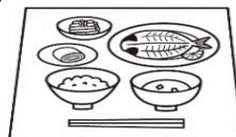
七五三やお祭り、お祝い事の吉事には赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気を払う効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東地方では、小豆は腹が割れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。

園では、11月15日にしょうゆ赤飯とりんごゼリーで七五三のお祝いをします。

和食で育む健やかな味覚

幼児期に経験する味や食感が、将来の食好みを決めるといわれています。これは、味覚のセンサーである「味蕾(みらい)」が成人よりも幼児に多いからです。濃い味や脂の味に慣れてしまうと、ファストフードや脂たっぷりの洋食がおいしさの基準になってしまいます。生活習慣病を防ぐためにも、脂が少なく、素材やだしのおいしさが味わえる和食で、健やかな味覚を育てたいですね。

11月24日は『いい日本食の日』です。



かぜのときは

食べ物から元気をもらおう!

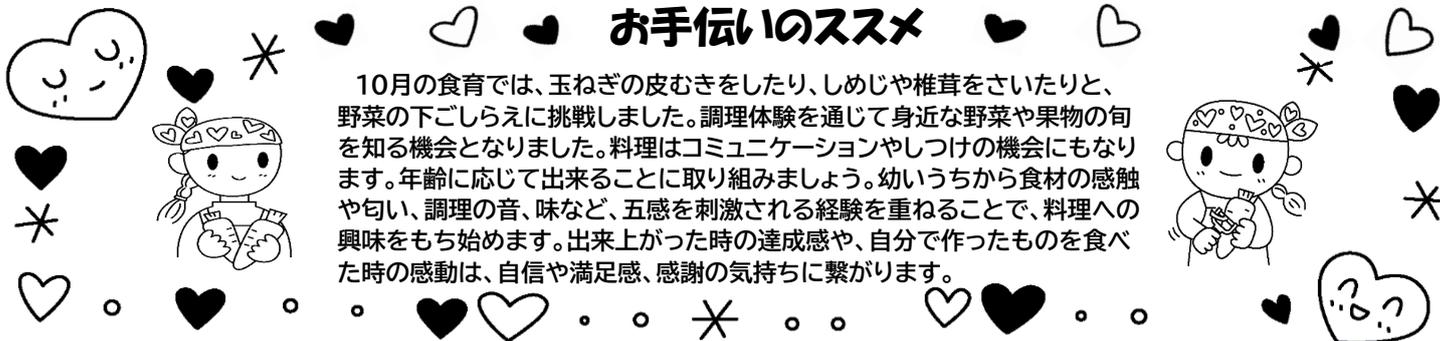
かぜかな、と感じたら食べ物のパワーでウイルスをはね返しましょう。まずは発汗作用のあるネギや生姜、くず湯などで体を温めて免疫力アップ。熱があるときは、うどんや卵、すりおろしたりんごなど、消化の良いものでエネルギーを補給しましょう。また、鼻づまりには玉ねぎのスープがおすすめです。湯気と、玉ねぎに含まれる成分が粘膜の炎症を和らげてくれます。のどの痛みには、みかんの皮やきんかんのはちみつ漬けも効果的です。

食べる姿勢を習慣づけよう

見た目はもちろん、食べ物の消化においても、食べる時の正しい姿勢は大切です。背中をまっすぐに伸ばし、背中が背もたれにつくように深く座ります。簡単なようですが、この姿勢を長続きさせるのは難しく、普段から気をつけていないと身につかないものです。姿勢を正す、茶碗をしっかりと持つ、器に手を添えるなど、子どもは大人のしぐさをまねて覚えていきます。できて当たり前と思わず、子どもが「しよう」とする姿を励まし、一瞬でもできたら「そうそう、今の良かったね!」と一緒に喜びましょう。子ども自身にできた実感を持たせることが大切です。

お手伝いのススメ

10月の食育では、玉ねぎの皮むきをしたり、しめじや椎茸をさいたりと、野菜の下ごしらえに挑戦しました。調理体験を通じて身近な野菜や果物の旬を知る機会となりました。料理はコミュニケーションやしつけの機会にもなります。年齢に応じて出来ることに取り組みしましょう。幼いうちから食材の感触や匂い、調理の音、味など、五感を刺激される経験を重ねることで、料理への興味をもち始めます。出来上がった時の達成感や、自分で作ったものを食べた時の感動は、自信や満足感、感謝の気持ちに繋がります。





今月の南犬立より

★ かみかみサラダ ★

《材料 大人2人+子ども2人分》 《作り方》

じゃが芋……中1個
 きゅうり……1/2本
 人参……1/3本
 大豆水煮……50g
 チーズ……40g
 (6Pチーズ2~3個程度)
 しらす干し……大さじ3
 マヨネーズ……大さじ2
 みそ……小さじ1
 白すりごま……小さじ2

} A

- ① 野菜を切る。じゃが芋は1cm程度の角切り、人参ときゅうりはいちよう切りにする。
- ② 切った野菜を茹でる。きゅうりとしらすもさっと湯通しをしておく。
- ③ 茹でた野菜に大豆水煮と、さいの目に切ったチーズ、しらすをAの調味料で和えて出来あがり！

11月1日(水)提供予定

しらすを知ろう！

しらすとは、カタクチイワシやマイワシなどの稚魚の総称。食塩水で短時間茹でたものがしらす、茹でた後に干したものがしらす干しになります。カタクチイワシの稚魚は、成長したものの約9倍のカルシウムを含むので不足しがちな人は積極的にとりたい食品です。

★ 肉みそごはん ★

《材料 大人2人+子ども2人分》 《作り方》

豚ひき肉……150g
 サラダ油……適宜
 玉ねぎ……小1個
 人参……小1本
 竹の子水煮……50g
 干し椎茸……1~2個
 グリンピース……15g
 水……150cc
 砂糖……大さじ1/2
 みそ……大さじ1強
 しょうゆ……小さじ1
 みりん……小さじ1
 水溶性片栗粉……適宜
 ごはん……丼4杯分

} A

- ① 干し椎茸を水で戻しておく。
- ② 玉ねぎ、人参、竹の子水煮、戻した椎茸をみじん切りにする。
- ③ フライパン(深さのある物)に、サラダ油をしき、豚ひき肉を炒める。
- ④ みじん切りにした野菜を③に加えて炒め、ひたひたの水を加えて火が通るまで煮る。
- ⑤ ④にAの調味料とグリンピースを加えて味を整え、水溶性片栗粉でとろみをつけたら肉みその出来上がり。
- ⑥ ごはんに⑤をのせて完成です。

グリンピースの代わりにむき枝豆やいんげん豆でも♪

11月21日(火)提供予定