



食育だより



2020年

11月

新高山めぐみ幼稚園

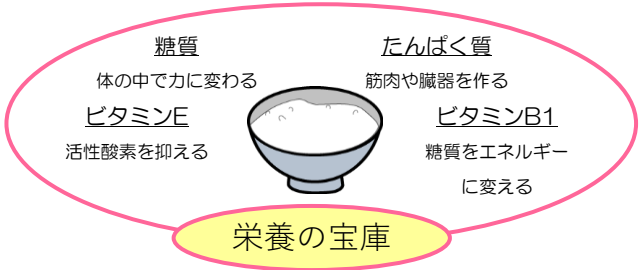
寒くなってきました。日が落ちるのも早くなりましたね。体調はどうか？大人も子どもも元気に過ごすことが嬉しいですね。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり健康管理には気をつけてあげたいものです。風邪をひかないためにも、旬のものを食べ、栄養を体にとりこみましょう！



お米のパワーを見直そう

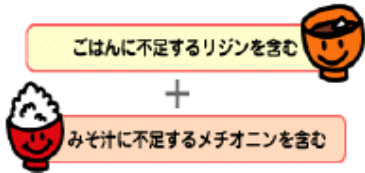


新米の季節になりました!!近年、お米の消費量が減少傾向にあります。お米のパワーをもう一度見直してみましょう！



日本食では大豆をみそ・豆腐・納豆・煮豆として利用してきました。ごはんと豆・豆製品を組み合わせることによって、お互いに不足している必須アミノ酸を補い、バランスが良くなります。

ごはんのみそ汁(豆製品) はベストカップル!!



☆11月の薬膳料理☆

- さつまいもごはん
- 秋のきのこ汁
- 秋鮭の塩焼き
- みかん
- 白菜のそぼろ炒め



寒さが本格的になってきました。この時期から、風邪が流行りだします。“潤す”ということがポイントです。さつまいもは、消化器系の働きを活発にし、疲れて元気がない状態を改善する他に、腸を潤し、便通を良くします。みかんは、咳・痰を鎮める作用があり、筋の部分は、体内の気や血液の巡りを良くする働きがあります。

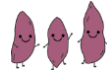
ありがとう

勤労感謝の日
11月23日



11月23日は新嘗祭(にいなめさい)という、その年に取れたお米などの作物を神様にお供えして生産を喜び、感謝する日でした。

多くの働く人のおかげで私たちは生きていけるのです。色々な職業に感謝して、過ごしたいものです。



作ってみよう! ☆さつまいも餅☆

育ち盛りの子どものために最適なおやつです!



材料 (2~3人分)

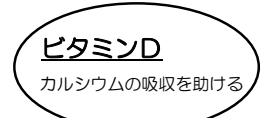
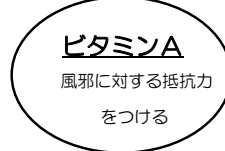
作り方

さつまいも	200g
牛乳(豆乳可)	50cc
片栗粉(小麦粉可)	50g
黒ゴマ(お好みで)	大1
サラダ油	大1
しょうゆ	大1
みりん	大1
砂糖	大1/2
水	25cc

- さつまいもは皮をむいて薄切りにし水にさらす。
 - ゆでて(又は蒸して)、牛乳を入れ、つぶす。
 - 片栗粉、ゴマを入れ、よく混ぜる。
 - 好みの形に成型して、油をひいたフライパンで両面をこんがり焼く。(中火)
 - ★を入れて、いももちに絡めるようにする。煮詰まってタレにとろみがついたら完成!
- ※ タレをつけずに、そのまま食べてもおいしいよ!!

旬の食材【秋鮭】

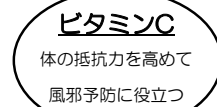
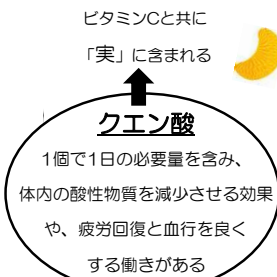
秋に生まれた川の沿岸へ産卵の為に戻ってくる鮭が秋鮭と呼ばれます。昔から鮭は「捨てる場所がない」と言われる程、栄養価に優れた魚です。



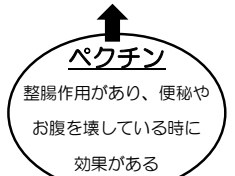
11月11日は「鮭の日」。「鮭」の字のつくりの部分「圭」を分解すると「十一十一」になる事から、この日になったそうです。

旬の食材【みかん】

みかんは、ビタミンC以外にもクエン酸、ペクチンが含まれます。



みかんの肩の「袋」「スジ」に含まれる



旬の食材【さつまいも】

さつまいもは、食物繊維をはじめ、ビタミンC、ビタミンB群が豊富です。特に食物繊維は、芋類の中で一番多く便秘の改善や予防に役立ちます。

