

# きゅうしょくだより

令和5年11月 あぷりこっと保育園エミタス久本

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりましたね。もうすぐ感染症が流行する冬が近づいてきます。寒い日には、身体を温める食材を食べて、寒さに負けない身体作りをしていきましょう！

## からだを温めて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体を温めることが大切です。ビタミン、ミネラルを十分に摂り、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

### ★からだを温めるメニュー

・鍋、うどん、雑炊、スープ、シチュー、グラタンなど

### ★からだを温める食材

・ねぎ、にら、しょうが、にんにく、南瓜、にんじん、大根など



## 11月24日は「いい和食の日」

11月24日は、11(いい)2(にほん)4(しょく)の日の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されています。和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日です。

ごはんのみそ汁、主菜、副菜のおかずという和食は栄養バランスが整っています。

旬の食材を使った料理を並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。



## いろいろな天然だし

昆布やかつお節、煮干しなどの天然素材を使っただしは、香りもよく、うまみや栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、薄味にしてもおいしく感じられるので、塩分や糖분을控えることができます。

給食でも、昆布とかつお節を使って、だしをとり、みそ汁などを作っています。

### 塩分を控えるポイント

- 1, 魚の下味に塩を使うなど効果的に使う。
- 2, かけて食べるより、つけて食べる。
- 3, 加工食品は1日1~2品まで。
- 4, 酸味を上手に使う。(レモンなど)
- 5, だしをとる。
- 6, 香辛料を活用する。(カレー粉など)
- 7, 生姜、ねぎなどで、香りをつける。
- 8, 食べすぎに注意する。



### 感謝の気持ち

「いただきます」「ごちそうさま」は食事には欠かせないあいさつです。「いただきます」はいろいろな生き物の命をいただくという意味があり、「ごちそうさま」は、食事を用意する為に「馳走」(走り回って)食材を集めるようすからきた言葉のようです。野菜や肉、魚が食卓に上がるまでにはいろいろな人の努力があります。感謝して食べましょう。



