

2023

11月

食育だより



給食室より

■11月のイチ推しメニューは

8日 五目うどん

貝だくさんの温かいうどん、副菜ははんぺんの磯辺揚げです。



14日 タンドリーチキン

鶏肉をヨーグルトと各種の香辛料に漬け込み、焼いたインド料理です。



16日 インディアンスパゲッティ
スパゲッティのカレー味で名古屋が有名(名古屋めし)学校給食でもよく出され、人気です。



食育クイズ(11月)

ユネスコの無形文化遺産に登録された「和食」とは次のうちどれでしょうか？

- A.日本人の伝統的な食文化
- B.うどん
- C.お好み焼き
- D.かつ丼



正解は欄外に...

▼すっかり涼しくなってきました。食欲の秋、真最中です。子どもたちが、食べたいもの、好きなものが増えるといいですね

乳幼児期は、味覚がとくに発達する時期です。人間には、生まれながらにして本能的にもっている(甘味、塩味、旨味)と、経験を通して食べられるようになる味(苦味、酸味)があります。

乳幼児期から様々な味に慣れることで、苦手なものが減り、いろいろなものを「おいしい」と感じられるようになります。

好きなものを増やすためにはどうしたらよいのでしょうか？

子どもは食べ慣れた食品を好みます。始めて食べるものにはなかなか馴染めず、食わず嫌いになることも少なくありません。色々なものが好きになるポイントは自分が調理に関わったり、誰かと一緒に食べたり、「食事が楽しい」と思える体験をさせてあげることです。

■11月の食育カレンダー

11日 チーズの日

チーズは牛または羊の乳を煮詰めて濃厚にした食べものです。チーズには、たんぱく質、脂質、ビタミンAやB2、カルシウムを豊富に含んでいます。なかでもプロセスチーズは、平均的なタンパク質と脂質が含まれており、栄養価のバランスがとれています。



22日 キムチの日

キムチは韓国の伝統的な漬物です。免疫力を高める発酵食品として注目されています。乳酸菌により野菜や魚介の塩辛が発酵してうまみが増し、これに唐辛子と塩を加えることで独特の風味になります。



24日 和食の日

日本の食文化にとって実りの多いシーズンである秋に、みんなが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再度知るきっかけとなるように願いをこめ、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。2013年の12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。



29日 いいフグの日

冬においしさを増すフグ。なかでもトラフグはフグ類の最高級魚であり、フグの王様といわれています。このトラフグのおいしさをもっと知ってもらおうと制定されたのが「いいフグ」の日。日付は、「いい(11)フグ(29)」と読み、食べた人に福をもたらすという語呂合わせから選ばれました。



■11月8日は「いい歯の日」です、～歯を大切にしましょう～

乳歯は虫歯になりやすく進行も早いと言われています。よく噛んで食べること、習慣的に歯磨きを行うことを子どもたちが自分で意識して出来るように声をかけてあげてください。

良く噛むことのメリット

- ① 味覚の発達
薄味でも美味しく感じるようになります
- ② 消化を助け、虫歯を防ぐ
よく噛むことで唾液の分泌が促されます
- ③ 頭の働きをよくする
噛むことで脳を刺激します
- ④ 歯並びをよくする
あごの発達を促します
- ⑤ ことばの発音がはっきりする
よく噛むことで口周りの筋力がバランス良くつきます



■旬のたべもの

●やさしい

●銀杏(ぎんなん)⇒秋に実るイチョウの種子です。果肉には強烈な臭いにおいがあり、素手でさわるとかぶれることもあるので注意をしましょう。銀杏の殻を割って封筒に入れ、電子レンジで加熱するとホクホクの銀杏を味わうことができます。



●さかな

●鯖(さば)⇒さばのなかまには表皮の模様が薄い真さば(秋さば)と、模様が濃いごまさばがいます。さばは日本各地で獲れますが、大分県の豊後水道で獲れる「関さば」、神奈川県の大井町で獲れる「松輪さば」は、高級サバのブランドとして人気があります。脂がのった秋のさばは、焼き物や煮つけにして食べるとおいしいです。



●くだもの

●りんご⇒りんごはとても古くから食べられている果物で、日本では明治時代から栽培がはじまりました。東北や信州の寒い地域で栽培されるようになり、「王林」「ふじ」「つがる」などの人気の品種が生まれました。栄養価が高く、欧米では「1日1個のりんごは医者を送る」といわれているそうです。



■11月23日は勤労感謝の日です。もとは新米の収穫を喜び感謝する日です。

私たちは、野菜や肉、果物など、食べ物の「命」をもらって生きています。

私たちは、自分の「命」を守るために、食べ物の「命」をいただいているのです。

この話を子どもにすると、「こわい」、「かわいそう」という子がいます。

でも食べなければ、自分が生きて、活動して、成長することができません。

それならば「かわいそう」よりも、「ありがとう」の気持ちで、残さず食べましょう。

と話をしています。

そして、その感謝の気持ちを形に表せるといいですね。

これを機に、ご家庭でも話をしてあげてください。