



木の葉が色つき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これから1日の気温の変化が大きくなってきます。寒くなってきたからこそ体を動かし、お腹を空かしてしっかりご飯を食べて、健康を守るために必要な体力と免疫力を付けましょう。

食事の始めと終わりには、感謝の気持ちを込めて、忘れずにあいさつをしましょう



「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」というのではなく、様々な動物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

「ごちそうさま」の意味

食べ物には、食材を育てる人、収穫、運搬、調理する人など沢山の人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、「ごちそうさまでした」というのです。



旬の野菜を食べましょう！

旬とは、野菜などがよくとれて、味の最もよい時期のことです。同じ野菜でも産地によって気候が違うので旬がかわります。近年は品種改良や栽培技術の進歩、流通システムの発展により、いつでも食べられるようになりました。しかし、旬にとれた物は栄養価が高いといわれています。季節を感じながら積極的にとりましょう。

うれしい効能 たっぴりの冬野菜

体に必要な栄養素がいっぱいです。

- ・れんこん・・・シャキシャキとした、食感が楽しい野菜です。ビタミンCが豊富
- ・ほうれん草・・・鉄分が豊富
- ・ごぼう・・・食物繊維が豊富
- ・こまつな・・・ビタミン、ミネラルが豊富な緑黄色野菜
- ・だいこん・・・冬に甘味を増し、消化酵素で腸の働きを整える
- ・しろねぎ・・・アリシンが含まれていて、ビタミンB1吸収を良くする
- ・しゅんぎく・・・β-カロテンが豊富で、風邪予防や美肌効果がある
- ・はくさい・・・淡泊で他の材料との調和がよく、鍋にはなくてはならない野菜

体を温めて風邪予防

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たいせつです。ビタミン・ミネラルを充分にとり、バランスのいい食事をとることが風邪の予防になります。

- ・身体を温めるために・・・鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ、スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・身体を温める食品・・・ねぎ、にら、たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、だいこんなど



11月8日【いい歯の日】



「11(いい)8(歯)」のごろ合わせからきた記念日です。食事をおいしく食べるためには、歯の健康はとても大切です。歯で食べ物をしっかり噛むことが出来ないと、食べ物の栄養は体にしっかり吸収されません。よく噛んで食べることの大切さをあらためて考えてみましょう。

・消化を助ける

食べ物が歯によって細かく砕かれ、唾液と混じり合う事で胃や腸での消化がよくなります。

・太りにくくなる

よく噛んでゆっくり味わって食べることで、脳が刺激されて満腹感を得やすくなり、食べ過ぎを防げます。

・歯並びをよくする。

歯の土台の歯槽骨を発達させます。かむ時には正しい姿勢で、両足をきちんと床についていることも大切です。

・脳の働きをよくする。

脳の血流をよくし、さまざまに刺激されることで記憶力のアップやストレスをやわらげる効果が報告されています。

11月24日は【和食の日】

「和食の日」は、みのりの秋であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を「11(いい)24(日本食)の日」とかけ、和食文化国民会議に制定されました。ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は、海、山、里と日本の豊かな自然が生みだす多様で新鮮な食材と、うま味に富んだ発酵食品や保存食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。



今月の新メニュー

11月1日(火) 根菜の白みそ汁

＜幼児(1人分)＞

大根	20g	だし汁	120g
人参	5g	白みそ	8g
ごぼう	6g	みそ	2g
里芋	10g		
みつば	3g		



＜作り方＞

- ① 野菜は好みの大きさにカットしておく。
- ② だし汁に、みつば以外のごぼうや人参など固い野菜から入れていく。
- ③ 野菜が柔らかくなれば、白みそとみそを入れて調味し仕上げにみつばを入れる。
※他にもれんこんや白菜などの冬野菜や油あげを入れてもおいしいです。

正しいおはしの持ち方

いまマスターしておくと
大人になっても
上手に使えるよ

