

きゅうしょく 2021年 11月号 だより

秋も一段と深まり、いつしか冬の訪れが近くなったと感じる季節になりましたね。
この時期は、魚・肉・野菜・果物などが一段と美味しさを増す季節です。
冬の訪れに備え、豊富な食材を活かした
バランスの良い食事で寒さに負けない体づくりに励みましょう！

農林水産省 「Let's !和ごはんプロジェクト」 Let's !和ごはんプロジェクトって何？

味覚が形成される子どものうちに、和食の味や食べ方の体験の機会を増やし、和食文化の保護・継承につなげるため、農林水産省が2018年に立ち上げたプロジェクトです。子育て世代にとって、和食は、「健康的」「栄養バランスがよい」というイメージがある一方で、「手間がかかる・面倒」と敬遠される傾向が強く、これまで家庭で受け継がれてきた料理や作法等の和食文化を次世代へ伝えている割合は約38%にとどまっています。そのため、子どもたちや忙しい子育て世代に、身近・手軽に健康的な「和ごはん」を食べる機会を増やしてもらうための取り組みとして、和ごはんレシピコンテストや、親子向け食育イベントなどを実施しています。

和ごはんとは？

日本の家庭で食べられてきた食事で、

- (1) ごはん、汁物、おかず等、もしくはその組み合わせで構成されているもの
- (2) だしや醤油、味噌をはじめとする日本で古くから使われてきた調味料等が利用されているものをいいます

(参考) 農林水産省



11月 15日 七五三

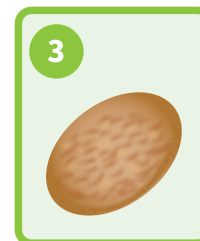
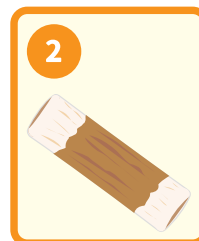
七五三は子どもの健やかな成長を祈願する行事です。昔は、7歳まで無事に成長させることはとても大変で、節目節目に神様に感謝し健やかな成長を祈ったのが始まりです。一般的には、男の子が3歳と5歳、女の子が3歳と7歳にお祝いをします。千歳飴は江戸時代に浅草の飴売りが紅白の棒状の飴を「千歳飴」「寿命糖」と名付け、長い袋に入れて売り歩いたことが始まりとされています。

袋には鶴・亀などの長寿を表す絵柄が鮮やかに描かれており、長寿と健康を願う縁起物となりました。



キッズチャレンジ クイズ

かまぼこはどれでしょう？



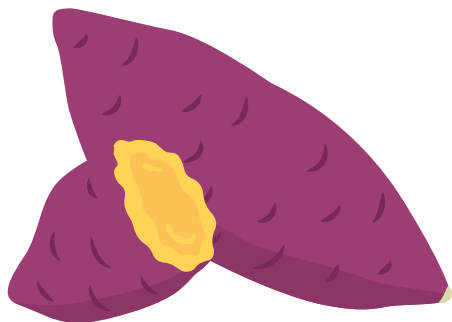
「かまぼこ」は、魚のすり身を塩で練り、蒸して作る。江戸時代には、浅草の魚屋が、この「かまぼこ」を、長い袋に入れて、売り歩いた。それが始まりとされている。

①: 雄平

きせつの食べ物探偵団♪「サツマイモ」

選び方

- ・色むらが無い
- ・ふっくらとしている
- ・黒い斑点がない
- ・重たい
- ・傷がない
- ・ヒゲ根の跡が深くない



栄養価

糖質（からだを動かすエネルギー源になる）
ビタミンC（風邪予防や肌を健康に保つ）
食物繊維（腸の働きを活発にする）

豆知識

サツマイモは加熱すると酵素の働きによりデンプンが糖に変わって甘くなります。時間や手間がかかりますが、芋そのものの味を楽しむためには、蒸し器やオーブンでじっくりと加熱することをおすすめします！

つくろう食べようお料理*大好き!

きせつの食べ物で料理

キノコとサツマイモのホイル焼き

ホイルの上に材料を置いたり、包んだり、お子様と料理を楽しみましょう。



作り方はこちらから



材料:2人分

サツマイモ	100g	練りゴマ	10g (小さじ 2)
シメジ	80g	マヨネーズ	4g (小さじ 1)
エノキ	60g	めんつゆ	20g (大さじ 1・1/3)
酒	10g (小さじ 2)	からし	2g
		葉ネギ	2g

かんたんおやつ

シリアルブロック

マシュマロやグラノーラを量ったり、フライパンに入れたりなどお子様と一緒に作りましょう！加熱時のマシュマロの形や食感の変化も、楽しめます。



材料:2人分

マシュマロ	30g
バター	5g
フルーツ入りグラノーラ	60g

※フルーツグラノーラはコーンフレークでも OK です

作り方はこちらから



手洗いで感染症予防対策を！

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

手は、様々な場所や物に触れるため、ウイルスや細菌が付着しています。

また、人は“無意識に”1時間あたり平均23回、顔を触っており、そのうち、目、鼻、口などの粘膜は約44%を占めています。

新型コロナウイルスは粘膜からの接触感染もあることから、

手にウイルスをつけたままにしないことが重要です。

帰宅時や調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

水とハンドソープで、ウイルスは減らせます！



参考：厚生労働省ホームページ

SHIDAX

人と社会を健康に美しく

© 2021 シダックス栄養士会

ソラレピ

ソラレピ

検索

食育レシピをもっと見たい方は
PC・スマートフォンで検索！