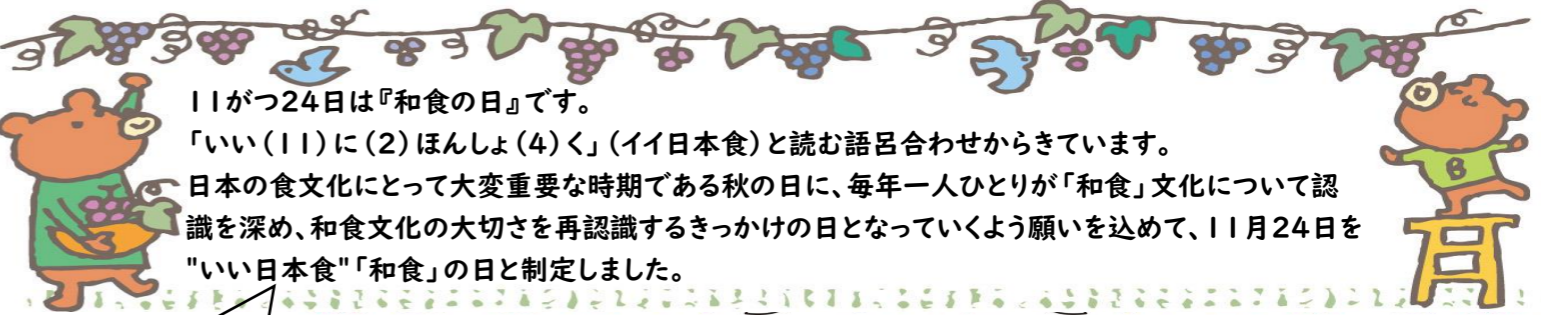




月ペロリ通信 勝連学校給食センター TEL: 978-2103 幼稚園担当栄養士: 浅野 梢



11月24日は『和食の日』です。『いい(11)に(2)ほんしょ(4)く』(イイ日本食)と読む語呂合わせからきています。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いを込めて、11月24日を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。

だんだん沖縄も日が暮れるのも早くなり、夕方の肌寒さもなんだか秋を感じさせられる季節になってきました。11/5は『津波防災の日』、11/8は『いい歯の日』、11/15は『七五三』、11/23は『勤労感謝の日』、11/24は『和食の日』といった行事が盛りだくさんです♪日本の文化の一つ、『七五三』は幼稚園に通うこども達がちょうど七五三のタイミングですね♪昔から健康長寿を願ってお祝いしてきた七五三今年も七五三の行事として、これからもこども達健康で元気いっぱい幼稚園生活を楽しく過ごせますように祈願してよろこんぶ♪のカミカミ昆布と一緒におやつに出します♪ご家庭でもお子さんと給食やおやつのお話をしてみてください♪

いいほんしょく 11月24日は「和食の日」

「食事のあいさつ」に込められた思い

11月23日は「勤労感謝の日」

「いただきます」と「ごちそうさま」の食事のあいさつには、それぞれどんな意味があるかご存じですか？食事の前の「いただきます」は、食材となった自然の恵み、生き物の命をいただくことへの感謝を表す言葉です。食べ終わった後の「ごちそうさま」には、この食事を作るために関わった人々たちへの感謝の気持ちが含まれています。単なるあいさつとしてはなく、意味を考え、心を込めて言えるといいですね。

食事に限らず、私たちの生活は多くの人の働きがあって成り立っていることを忘れずに、感謝の気持ちをもって過ごしましょう。

11月8日 いい歯の日

食事をおいしく食べることは、心と体の健康に深く関わっています。むし歯があって、食べ物がよくかめない...ということのないように、むし歯を予防し、何でも食べられる健康な歯をつくりましょう。

かおかメニューで かお力をつける!! しんぴ

チヂミ風海鮮おやき

材料(2人分) 1人分約297kcal  
にら 1/4束 桜えび 10g いか 20g  
あさりむき身 50g 卵 1/2個 水 100ml  
A(小麦粉 80g 塩 小さじ1/2)  
すりごま(白) 小さじ2  
ごま油 大さじ1/2  
たれ(しょうゆ 大さじ1  
酢 大さじ1/2 砂糖 小さじ1/4)

作り方  
①にらは4cmくらいの長さに切る。  
②ボウルに卵を入れてわりほぐし、水を加えて混ぜる。この中にAを入れてだまがでかないようによくかき混ぜ、①、桜えび、いか、あさりのむき身を加えて混ぜる。  
③フライパンにごま油を加えて熱し、②の生地を半量入れて薄く広げ、フライ返しなどで押しつけながら中火で両面をこんがり焼く。残りの生地も同様に焼く。  
④食べやすい大きさに切り、あわせたれをつける。

七五三

11月15日の七五三は『七歳・五歳・三歳』の子供の成長を祝う日本の年中行事です。昔は今のよういろいろな種類のお菓や病院がなく病弱などにかかりやすく7歳までは特に病弱にかかりやすくとされてきました。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお祈りします。千歳飴の1000歳の飴と書いて1000歳まで生きるとは難しいけれど、それぐらい元気に長生きできますよという意味で子供の健康と成長を願う「長く伸びる」という意味で縁起の良い紅白の飴となっているそうです。袋には鶴亀や松竹梅など縁起の良い絵が描かれています。『これからもみなさんが健康で元気に大きく成長しますように♪』

＊三歳(男の子の子)・・・「髪置き」髪を伸ばし始める  
＊五歳(男の子)・・・「袴着」男の袴を着る  
＊七歳(女の子)・・・「帯解き」女の着物帯の装い始めという昔ながらの日本の文化に触れるのもイイですね♪

カルシウムをとろう! 歯や骨をつくるもとになる

カルシウムだけでなく、いろいろな食べ物をバランスよく食べることも大切です!

多く含む食品: 牛乳、チーズ、ヨーグルト、納豆、厚揚げ、豆腐、小魚、干しエビ、ひじき、小松菜

★あなたの好きな食べ物、いくつあるかな?

よくかむとからだにいいよ!!

下の絵の中で、あなたが好きなものや、ふだんよく食べる物をえらんでみよう。さて、何があるかな?

たけのこ	れんこん	イリコ	ごぼう
イカ	かたいパン	たくあん	ナッツ

★0~2歳 あなたはかたい食べ物をあまり食べていないようです。かみこたえのある食べ物も進んで食べてみましょう。  
★3~5歳 時々かたいものも食べているようです。食事の時、かみこたえのある物を意識してかんでみましょう。  
★6~8歳 その調子! これからもしっかりかたい物をかんでね。

こんなにある「よく噛む」ことの効用

ひ 肥満予防 肥満中枢が刺激され、ふとりすぎを予防。  
み 味覚の発達 噛んでわかる食物の味。  
こ 言葉の発音ははっきり 口の機能が発達し、はっきり発音できる。  
の 脳の発達 血流量の増加で、エネルギーの補給や記憶物質の増加。  
は 歯の病気予防 唾液の分泌で歯の汚れをきれいにする。  
が ガン予防 唾液の分泌で発がん物質の毒性を弱める。  
い 胃腸快調 胃の働きがよくなり、消化吸収がされやすい。  
ぜ 全力投球 心身が健康になり、力いっぱいあそんだり仕事したりできる。

歯にいい食べ物

3歳 5歳 7歳

【千歳飴で大学芋】

〈材料〉2人分  
・さつま芋...中1本  
・片栗粉...大さじ2  
・揚げ油...適量  
・千歳飴...1本  
・しょうゆ...大さじ1  
・水...100cc  
・いりごま...適量

〈作り方〉  
①さつま芋は乱切りにし、水にさらす  
②水けを拭いて片栗粉をまぶし160℃の油で揚げる  
③フライパンに水と半分折ったちとせめめとしょうゆを入れてからめる  
④千歳飴がとけたら、②のさつま芋を入れからめる  
⑤ごまを振りかけて出来上がり!