



令和6年11月1日

井堀保育園

朝晩は冷え込み、日中は暑いので、気温差から体調を崩しやすい時期です。柿やみかんの美味しい季節なので、果物からビタミンを摂取して風邪等ひかぬように毎日を元気にすごしましょう。

世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

世界に認められた和食の特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ④年中行事との密接なかかわり

給食の美味しい話

毎朝、さくら組の子ども達が2~3人で、給食を食べる人数を書いた紙を持ってきてくれるのですが、ちょうど煮物の味付けの砂糖と醤油を入れた時に、当番にきた子ども達が、「おはようございます」の挨拶より先に、「いいにおいがする～」と言っていました。

0~2歳の子ども達も給食室のガラス扉に張り付けて、じっと中を見たり、目が合うと手を振ってくれたりして、とても可愛らしく調理をする励みになります。

おすすめ食材(サツマイモ)

今月6日に芋ほりをし、20日にお芋会をします。

サツマイモは、ビタミンC・E、カリウムや食物繊維を豊富に含んでいます。特にサツマイモの食物繊維は、加熱することで量が増え、時間をかけて、ゆっくり加熱することで、甘みも引き出すことができます。

サツマイモを切った時に出る白い液体は「ヤラピン」と呼ばれる樹脂成分の一種で、胃を守る効果や食物繊維との相乗効果で、便秘を良くする効果があります。ヤラピンは放置すると変色するので、黒くなったら良く洗うか削り取ってください。

