



2021年 10月 認定こども園 みなみ保育園 (TEL)43-2019

朝夕涼しさを感じるようになりました。季節の変わり目で急激に気温が下がるため体調を崩しやすくなります。体調を崩さないようにするには、十分な睡眠と栄養を取ることなど、日常生活を見直すことが大切です。

秋の野菜と冬の野菜

秋冬は根っこの野菜、根菜類がおいしくなります。人参やレンコン、ごぼうに大根。大根は辛みが抜けて甘みが増してきます。イモ類ではさつまいもやさといも。白菜や小松菜、ほうれん草などの葉っぱの野菜も、葉がしっかりと厚みを帯び、甘みが増しておいしくなります。ブロッコリーやカリフラワーも冬が旬の野菜です。カリウム・ビタミンCが豊富に含まれています。



左から順に(さつまいも しめじ さといも だいこん 白菜 ねぎ れんこん ブロッコリー ごぼう) 秋に旬を迎えるのがしめじなどのきのこ類。園の献立にもたくさん取り入れています。



咀嚼の大切さ



食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

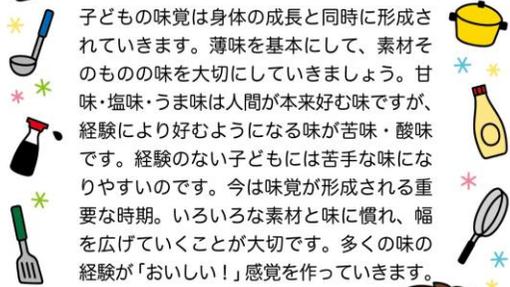
- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。



どうやって味覚は作られる？

子どもの味覚は身体の成長と同時に形成されていきます。薄味を基本にして、素材そのものの味を大切にしていましょ。甘味・塩味・うま味は人間が本来好む味ですが、経験により好むようになる味が苦味・酸味です。経験のない子どもには苦手な味になりやすいです。今は味覚が形成される重要な時期。いろいろな素材と味に慣れ、幅を広げていくことが大切です。多くの味の経験が「おいしい！」感覚を作っていきます。



11月24日は「和食」の日

和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され、「いい日本食」の語呂合わせから11月24日は和食の日と制定されました。自然の恵みを活かした「和食」を理解し和食の味の基本である「だし」を味わいましょう。

～「和食」の特徴～

① 新鮮な食材を使いその味わいを生かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ地域ごとに多くの食材がありその味わいを活かす調理法があります。



② 栄養バランスがよく、健康な食生活

ごはんを中心とした「一汁三菜」の和食は栄養バランスが良いとされています。



③ 年中行事との関わり

お正月、七夕、十五夜など年中行事と深くかかわりがあります。みんなで食べることで家族や地域との絆を深めています。



④ 自然の美しさを表現

四季の花や葉で料理に飾りつけたり、季節にあった器を使うことで自然の美しさを食卓に表現します。



注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。だしがきいていることで、素材の味が生きられ、薄味でもおいしく食べられます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 昆布…上品で控えめな、うま味。素材の味わいを大切に作る料理に
- 煮干し…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



「一汁三菜」とは？

「ごはん」を主食とし、みそ汁などの「汁」、焼き物、煮物や和え物などの「菜」（おかず）、漬物（香の物）を組み合わせた食事が、和食の基本の形です。

この基本形を使うと、栄養バランスの良い食事を組み立てることができます。

