



令和7年度 あいゆう園

きゅうしょくだより

いい にほんしょく

11月24日『和食の日』

◎和食の特徴 4つ

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・お正月などの年中行事との密接な関わり

和食の基本①「一汁三菜」

体に必要な「エネルギーになるもの(黄)」・「体を作るもの(赤)」・「体の調子を整えるもの(緑)」という3つの要素をバランス良く摂ることが出来ます。

和食の基本②「だし」

「だし」とは、昆布やかつお節、煮干しなどを水やお湯を使って煮出し、食材のうま味を引き出した汁のことで、和食の味の基本になっています。和食を美味しいと感じるのは、だしのうま味のおかげです。だしを上手に使うことで味付けを薄めにしても美味しく感じ、塩分や糖を抑えることが出来ます。

栄養満点!!旬の食材

さけ ほっけ さば ししゃも ぶり さわら
だいこん かぼちゃ ごぼう かぶ にんじん
さつまいも さといも まいたけ しめじ
エリンギ なめこ れんこん はくさい ねぎ
かき みかん ゆず りんご など



11月13日は茨城県民の日。茨城の食材や郷土料理に触れてみてはいかがでしょうか?

「食材の宝庫」☆茨城県が生産量第1位

メロン くり たまご ピーマン
白菜 れんこん チンゲンサイ
干しいも あゆ

噛み応えのある食品で噛む力 up↑↑

ごぼう・するめ
いり豆・煮干し
おせんべい・昆布
ナッツ類・れんこん
フランスパン
きのこ類 など

(歯に良い栄養素)
たんぱく質・カルシウム
リン・ビタミンA
ビタミンC・ビタミンD
=丈夫な歯を作ります。

だしの種類(うま味成分)

かつお節・煮干し
(イノシン酸)
昆布(グルタミン酸)
しいたけ(グアニル酸) など

秋を通り越して、冬がやって来たように急に寒くなりましたね。朝晩も冷え込むようになり、温かい食べ物が一層美味しく感じられる季節です。体を温めてくれる根菜類、ビタミンたっぷりの緑黄色野菜や果物をしっかり摂って免疫力・抵抗力を高め、元気に過ごしましょう。

11月8日は『いい歯の日』です。



～良く噛んで食べましょう～

歯を大切に!!

良く噛んで食べると体にとって良い効果があります。噛むことの大切さを知って良く噛む習慣をつけましょう。

***良く噛んで食べると・・・良いことがいっぱい!**

一口30回以上噛む。

○満腹感が得られ食べ過ぎを防いで、肥満を予防します。

○あごの筋肉を発達させ、歯並びが良くなります。

○脳を刺激し、頭の働きを良くします。

○唾液がたくさん出て、虫歯を予防します。

○食べ物の味が良くわかり、より美味しく感じるようになります。

○消化を助け、栄養を吸収しやすくします。



七五三



子どもの健やかな成長を祝う七五三(11月15日)。

3歳・5歳・7歳の子どもの成長を祝う日本の伝統的な行事です。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。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参りします。千歳飴の千歳は「千年」という意味で、子どもの健康と成長を願い、「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴や亀、松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

