

11月

たのしく食べよう

さんさん保育園

秋から冬へバトンタッチをする季節になりました。暦の上では立冬、今年もあっという間に冬を迎えようとしています。季節の変わり目は子どもも大人も風邪をひきやすくなりますので、体を温めてくれる野菜を取り入れ元気な体づくりをしましょう。

体を温める野菜を紹介します

薬味・香辛料系食材

生姜・にんにく・唐辛子・葱など



根菜類

ごぼう・大根・玉葱・南瓜・人参・れんこんなど



冬の青菜

ほうれん草・ブロッコリー・春菊など



食材の効果がアップする食べ方

野菜の中の水溶性ビタミンなどは、調理により失われることがあります。そこで、皮など丸ごと使って調理できる“ポトフ”や“ポターージュ”などがおすすめです。スープにすることで、煮汁に溶け出した栄養もいただくことができ効果がアップします。

いい にほんしょく
11月24日は
「和食の日」



日本の伝統的な和食文化の保護や継承の大切さについて考えることを目的として制定された記念日です。

新鮮な食材とその持ち味の尊重

日本は豊かな自然、そこで新鮮な食材が豊富にとれます。素材の味を生かす調理技術などが発達しています。

五法：生・煮物・焼き物・揚げ物・蒸し物



栄養バランスに優れた健康的な食生活

一汁三菜を基本とした食事は理想的な栄養バランスと言われ、「だし（うま味）」を上手に使うことで塩分や油の使用を控えることができます。

和食の
4つの特徴

自然の美しさや季節の移ろいの表現

季節の食材を使い、季節に合った器（春は華やかな色や形のもの、夏はガラスなど涼しげな素材、秋は実りを感じさせる彩りのもの、冬は厚手の陶器や木製など温もりのあるもの）で季節感を楽しみます。



年中行事との密接な関わり

正月などの年中行事と密接に関わっています。家族や地域で受け継がれ、食の時間を共にすることで絆を深めます。正月に家族で食べる「お雑煮」や「おせち料理」には、さまざまな願いが込められています。また、重箱に詰めることは、「福を重ねる」「おめでたいことが重なる」という意味があります。



えっ・・・日本で作られた料理！？（海外から伝わった食材や料理を工夫して独自に変化させた料理）

★カレーライス ★ラーメン ★冷やし中華 ★オムライス ★ナポリタン ★中華丼 ★エビチリ ★ドリア ★トルコライス ★コロケ ★エビフライ などあります。

