



食育だより 11月

豊中みどり幼稚園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしましょう。また、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

七五三

七五三は、3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子が行う人生の通過儀礼です。それまでの無事の成長を祝い、これからも健やかに成長するよう祈願する行事で、11月15日に晴れ着を着て神社に参拝する習わしがあります。医療が発達する前の時代では、子どもが小さいうちは思わぬ事故や病気での死亡率がとても高く、「7歳までは神の子」と言われるほどでした。3歳、5歳、7歳は成長に伴い特に病気になりやすいとされる年齢で、その年齢まで無事に成長できたことを感謝し、これからも健康に成長できるよう祈るための行事として行われてきました。



3歳男女：髪置き

子どもの健やかな成長や長生きを願い行う「髪置きの儀」は別名を「櫛置き」「髪立て」ともいい、長寿を祈願するために、白髪を模した白糸や綿白髪を頭上に置いて祝ったとも伝えられています。



5歳男の子：袴着

袴着の儀式は、まず天下取りの意味を持つ碁盤の上に立って吉方に向き、縁起がいいとされる左足から袴を履きます。また冠をかぶって四方の神を拝んだともいわれ、四方の敵に勝つという願いが込められています。



7歳女の子：帯解き

付け紐つきの幼児用着物から、帯結びをする着物にかわるので、「紐落とし」「帯直し」という別名があります。帯には、それまで不安定だった魂をしっかりとどめるという意味もあり、帯を締めて一人前とみなされました。

風邪予防

予防には清潔と免疫力の維持が大切！！

小さな子どもは風邪をひきやすく、高熱が出たり重篤化の恐れもあるため注意が必要です。風邪は接触感染、くしゃみなどによる飛沫感染や空気感染でうつるとされていますが、菌やウイルスをなるべく体内に入れない日常生活の工夫で予防することができます。

【手洗い・うがい】

手洗いで菌やウイルスを洗い流し、清潔な布やペーパータオルで拭きましょう！うがいには、口や喉の洗浄し、たんを出しやすくする効果があります。



【栄養・水分補給】

栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化作用があり免疫力をあげる効果もあります。また体内の水分不足を補いましょう。



【睡眠】

規則正しい生活と睡眠を心がけましょう。理想的な睡眠時間は6～7時間といわれています。睡眠不足は抵抗力が低下してしまうため禁物です！



旬の食材 きのこと

天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。一年中買うことができるのは、栽培されているものが多いからです。

【食物繊維】

きのこに多く含まれる食物繊維は不溶性の食物繊維。不溶性食物繊維は体内の水分を吸収して体積を増し、便量を増やす効果があります。また、腸を刺激し動きを活性化させるので便秘の改善にも有効です。

【βグルカン】

免疫力を高め、がんに対する予防改善効果があるといわれています。また、コレステロール値をさげる働きがあります。

きのこには、他にもビタミンB₁、B₂、D、葉酸、カリウム、オルニチン、GABAなど豊富な栄養素が含まれています。きのこは9割が水分で脂質はほとんど含んでいないため、とても低カロリーです。食べこたえがあって満腹感を得やすいきのこを、食事作りに取り入れてみましょう

きのこの洋風炊き込みごはん

●材料● (2的分)

・しめじ	80g	・みりん	大さじ1杯
・まいたけ	80g	・しょうゆ	大さじ1杯
・えのき	80g	・米	2合
・にんじん	40g	・コーン	50g
・だし	小さじ1杯	・ベーコン	30g
・さとう	大さじ1杯	・バター	15g

●作り方●

- ①舞茸は小房にわけ、人参は細めの短冊に切ります。
- ②鍋に1の人参と舞茸、だし、砂糖、みりん、醤油、頭が出るくらいの水を入れ、沸騰後弱めの中火で10分ほど煮ます。
- ③冷めたらざるにあけ、煮汁と具にわけておき、汁気をしっかり切っておきます。
- ④米2合を研いで炊飯器へ入れ、目盛りより少し少なめに3の煮汁を入れます。足りなかったら水を足します。
- ⑤そこにコーン、短冊に切ったベーコン、煮た舞茸と人参を入れて炊飯。（浸らなくなるので、コーンとベーコンは先に入れてください）
- ⑥炊き上がったらバターを入れて混ぜて完成です。



食育だより 11月



豊中みどり幼稚園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして体温の調節をしましょう。また、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

七五三

七五三は、3歳の男女・5歳の男の子・7歳の女の子が行う人生の通過儀礼です。それまでの無事の成長を祝い、これからも健やかに成長するよう祈願する行事で、11月15日に晴れ着を着て神社に参拝する習わしがあります。医療が発達する前の時代では、子どもが小さいうちは思わぬ事故や病気での死亡率がとても高く、「7歳までは神の子」と言われるほどでした。3歳、5歳、7歳は成長に伴い特に病気になりやすいとされる年齢で、その年齢まで無事に成長できたことを感謝し、これからも健康に成長できるよう祈るための行事として行われてきました。



3歳男女：髪置き

子どもの健やかな成長や長生きを願い行う「髪置き」は別名を「櫛置き」「髪立て」ともいい、長寿を祈願するために、白髪を模した白糸や綿白髪を頭上に置いて祝ったとも伝えられています。



5歳男の子：袴着

袴着の儀式は、まず天下取りの意味を持つ碁盤の上に立って吉方に向き、縁起がいいとされる左足から袴を履きます。また冠をかぶって四方の神を拝んだともいわれ、四方の敵に勝つという願いが込められています。



7歳女の子：帯解き

付け紐つきの幼児用着物から、帯結びをする着物にかわるので、「紐落とし」「帯直し」という別名があります。帯には、それまで不安定だった魂をしっかりとどめるという意味もあり、帯を締めて一人前とみなされました。

風邪予防

予防には清潔と免疫力の維持が大切！！

小さな子どもは風邪をひきやすく、高熱が出たり重篤化の恐れもあるため注意が必要です。

風邪は接触感染、くしゃみなどによる飛沫感染や空気感染でうつるとされていますが、菌やウイルスをなるべく体内に入れない日常生活の工夫で予防することができます。

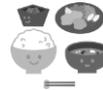
【手洗い・うがい】

手洗いで菌やウイルスを洗い流し、清潔な布やペーパータオルで拭きましょう！うがいには、口や喉の洗浄し、たんを出しやすくする効果があります。



【栄養・水分補給】

栄養バランスの取れた食事を心がけましょう。ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化作用があり免疫力をあげる効果もあります。また体内の水分不足を補いましょう。



【睡眠】

規則正しい生活と睡眠を心がけましょう。理想的な睡眠時間は6～7時間といわれています。睡眠不足は抵抗力が低下してしまうため禁物です！



旬の食材 きのこと

天然のきのこは9月～11月頃に旬を迎えるものが多く、秋が旬の食べ物です。一年中買うことができるのは、栽培されているものが多いからです。

【食物繊維】

きのこに多く含まれる食物繊維は不溶性の食物繊維。不溶性食物繊維は体内の水分を吸収して体積を増し、便量を増やす効果があります。また、腸を刺激し動きを活性化させるので便秘の改善にも有効です。

【βグルカン】

免疫力を高め、がんに対する予防改善効果があるといわれています。また、コレステロール値をさげる働きがあります。

きのこには、他にもビタミンB₁、B₂、D、葉酸、カリウム、オルニチン、GABAなど豊富な栄養素が含まれています。きのこは9割が水分で脂質はほとんど含んでいないため、とても低カロリーです。食べこたえがあって満腹感を得やすいきのこを、食事作りに取り入れてみましょう

きのこの洋風炊き込みごはん

●材料● (2的分)

・しめじ	80g	・みりん	大さじ1杯
・まいたけ	80g	・しょうゆ	大さじ1杯
・えのき	80g	・米	2合
・にんじん	40g	・コーン	50g
・だし	小さじ1杯	・ベーコン	30g
・さとう	大さじ1杯	・バター	15g

●作り方●

- ①舞茸は小房にわけ、人参は細めの短冊に切ります。
- ②鍋に1の人参と舞茸、だし、砂糖、みりん、醤油、頭が出るくらいの水を入れ、沸騰後弱めの中火で10分ほど煮ます。
- ③冷めたらざるにあけ、煮汁と具にわけておき、汁気をしっかり切っておきます。
- ④米2合を研いで炊飯器へ入れ、目盛りより少し少なめに3の煮汁を入れます。足りなかったら水を足します。
- ⑤そこにコーン、短冊に切ったベーコン、煮た舞茸と人参を入れて炊飯。(浸らなくなるので、コーンとベーコンは先に入れてください)
- ⑥炊き上がったらバターを入れて混ぜて完成です。