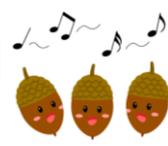




食育だより



令和4年



豊中みどり幼稚園

11月に入り、寒暖差のある毎日となりましたね。一日3食しっかりと食べ、十分な睡眠をとり規則正しい生活を心がけて体調を整えましょう。そして寒さに負けないからだを作りましょう！！

11月24日は「和食の日」

日本は海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材とうまみに富んだ発酵食品、米飯を中心とした栄養バランスに優れた食事構成をもつ、「和食」の文化があります。「和食」は食事の場における「自然の美しさ」の表現、食事と年中行事・人生儀礼との密接な結びつきなどといった特徴を持つ、世界に誇るべき食文化です。日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んにおこなわれる季節でもあります。日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、11月24日を「和食の日」と制定しました。



七五三の意味とは？～七五三の豆知識～

七五三（11月15日）は、子どもの成長をお祝い、元気に育つようにお願いする日です。

★七五三の由来★

昔は今のように色々な種類のお薬や病院がなく、病気などにもかかりやすかったそうです。7歳までは、特に病気にかかりやすいとされていました。そこで、子どもたちが元気に育つように神様にお願いする儀式を行っていたのが、今へ受け継がれているといわれています。

★様々な過ごし方★

その①ご家族で神社の参拝
みんながここまで大きくなったことを神様にお礼し、「これからも元気に成長しますように」とお願いをしましょう。

その②千歳飴を食べましょう
千歳飴は元気に長生きできますよという意味が込められています。だから、飴も飴が入っている袋もとても長いのですね。

旬の食材 れんこん

～れんこんの栄養素と効能効果～

れんこんには**ビタミンC**が多く含まれており、その量はみかんの約1.5倍です。ビタミンCは強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待でき、皮膚や骨を強くする働きもあります。

ビタミンC以外にも水溶性食物繊維である**ペクチン**が多く含まれており、高血圧予防につながるといわれています。尿中にナトリウムを排泄する働きがあるので、塩分の摂りすぎを調整します。

※食べ過ぎるとお腹が張って便秘が酷くなる可能性がある為注意が必要です。

ツナとれんこんのきんぴら風

～材料（約4人分）～

れんこん	250g
人参	30g
ツナ缶	1缶（オイル漬け）
★醤油	大1.5
★みりん	大1.5
★砂糖	小1
白ゴマ	適量

～作り方～

- ①れんこんは皮をむいてちょう切りにし、水にさらして耐熱容器に入れる。人参は千切りにする。
- ②①にツナ缶をオイルごといれたら、★を加えて混ぜる。
- ③ふんわりとラップをかけ、電子レンジで600wで4分加熱する。
- ④一旦取り出し、全体を混ぜたらラップをしたまま5分ほど置く。白ゴマを振って出来上がり♪

☆ポイント☆
ツナ缶はオイルごと入れることで油分とうまみがUPします。