



# 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、外から帰った後や食事の前には「うがい」「手洗い」をしっかりとこない、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

## 七五三



七五三とは、子どものこれまでの無事を祝い、これからの成長と幸せを願う行事で、起源は室町時代といわれています。当時は生まれたての赤ちゃんが亡くなるが多かったことから、生後3年～4年経過してから当時の戸籍に登録をしていました。そして3歳、5歳、7歳になると神社や寺などに行き、この年まで無事に成長したことへの感謝、そしてこれからの成長と幸せを神様にお願いするようになったそうです。

### ◆なぜ3歳、5歳、7歳なの？

3歳で「髪置き」と呼ばれる髪を伸ばす儀式、5歳で「袴着」という袴をつける儀式、7歳で「帯解き」という着物を留めている紐を帯に変える儀式をしていました。一般的には、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に神社に参拝しますが、地域によってもさまざまです。



### ◆千歳飴を食べてみよう！

子どもの健やかな成長と長寿を祈る気持ちを込め、長い飴が作られたといわれています。名前にもなっている千歳という言葉は、千年を表しているため、「長い」「長生き」といった意味の良い言葉とされていました。また、千歳飴を入れる袋には縁起のいい「寿」の文字や「松竹梅」「鶴と亀」などが描かれており、ここにも長寿への願いが表れていますね。

## 風邪の予防



### 予防には清潔と免疫力の維持が大切

人の多いところでは感染の危険性も高くなりますが、外出しないわけにはいきません。インフルエンザを含む風邪は、日常の健康管理で、ある程度感染を防ぐことができ、また重症化も防ぐことができます。風邪の予防方法は風邪をこじらせないための方法でもあります。

#### 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、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！



手洗い・うがいをおこない、しっかりごはんを食べて規則正しい生活を心がけましょう！



## 旬の食材 きのこと

一口にきのこと言っても、種類が多く、味や風味、食感が様々です。私たちがよく食べているきのこには一体どのような栄養素が含まれているのでしょうか。

#### 【ビタミンD】

主に骨と免疫に働きかけてくれる成分です。カルシウム吸収の働きをアップしたり、インフルエンザの予防に効果があるとされています。

#### 【食物繊維】

便を柔らかくして外に排出してくれたり、腸内の有害物質を吸収して外に排出してくれる効果が期待されます。また、きのこはβグルカンという成分を含んでいます。βグルカンには免疫力を高める作用があります。いろいろな調理方法で美味しくいただけるきのこ。秋の味覚を堪能しましょう。



## たっぷりきのこの生姜豆乳スープ



#### 【材料】（2人分）

しめじ	120g
まいたけ	95g
えのき	65g
水	200ml
豆乳	200ml
ガラスープの素	5g
生姜	5g
塩・こしょう	適量
あさつき	2.5g

#### 【作り方】

- ①しめじとまいたけは食べやすい大きさに割り、えのきは3cm長さにカットする。あさつきは小口切りにする。
- ②鍋にきのこを入れ、中火で炒め、軽く塩・こしょうをする。
- ③鍋に水を加えて煮立ったら、中火にし、豆乳を加えて沸騰させないように加熱する。鶏ガラスープを加えてとかし、塩こしょうで味を整えたら、火を止め、生姜を加える。豆乳を煮立たせるとかたまりができるので注意が必要です。
- ④器に盛り、あさつきをちらして出来上がりです。

