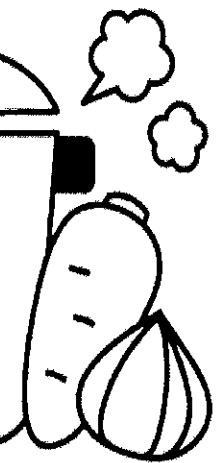


# 給食だより



## やしお花桃保育園 11月の食育だより

秋本番、紅葉が美しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えると言われています。季節の食材を存分に味わって、これから寒さに備えましょう。



### クッキングのお知らせ



魚祭り会（4・5歳）

スイートポテト作り（3・4・5歳）

### 野菜の下処理をしました

10月10日（木）に、もも・ゆり・ひまわり組さんで、野菜の下処理をしました。ももさんは、たまねぎの皮むき、ゆりさんは、にんじんの皮むき、ひまわりさんは、にんじんとじゃがいも切りをしました。次の日のカレーライスになるということで、どのクラスも真剣にお話を聞いて、とても集中して取り組んでいました。野菜の下処理は大成功！みんなでおいしく頂きました！！

### 食べ物本来の姿を知る機会を



「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていています。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいたいですね。食べ物本来の姿を知ることは、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。



### りんごを食べて医者いらす

りんごは、アレルギーを引き起こすヒスタミンを減らし、アレルギー疾患を予防する効果があるといわれています。ほかにも、動脈硬化・高血圧など生活習慣病の予防や、腸の消化吸収を促して便秘を予防する作用もあります。ただし、体によいからと食べ過ぎは禁物。果物に含まれる糖分も、とり過ぎると肥満につながるので、注意しましょう。

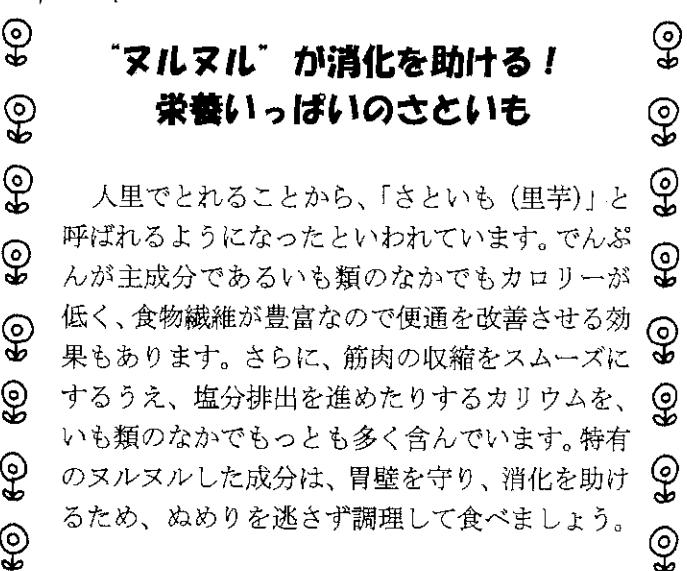


### 食べごよみ～赤飯～

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色に邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また、関東では小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、子どもといっしょに赤飯を炊いてみましょう。



### “ヌルヌル”が消化を助ける！ 栄養いっぱいのさといも



人里でとれることから、「さといも（里芋）」と呼ばれるようになったといわれています。でんぶんが主成分であるいも類のなかでもカロリーが低く、食物繊維が豊富なので便通を改善させる効果もあります。さらに、筋肉の収縮をスムーズにすること、塩分排出を進めたりするカリウムを、いも類のなかでもっと多く含んでいます。特有のヌルヌルした成分は、胃壁を守り、消化を助けるため、ぬめりを逃さず調理して食べましょう。

