



# 食育だより



2023年



## 宇治幼稚園

秋の深まりを感じるこの頃。気温や湿度が低くなる季節には、呼吸器系の粘膜の拮が弱まります。その為、ウィルスが繁殖しやすく風邪をひきやすくなります。

「子どもは風の子」と言いますが、体調管理には気をつけてあげたいですね。

風邪をひかない為にも、栄養素をバランスよく摂取するように心がけましょう。



### 11月15日は 七五三



七五三は、子どもが身体的にも精神的にも健やかに育って欲しいという願いをこめてお祈りする行事です。長寿の願いを込めて「千歳飴」を食べてお祝います。



### 旬の食材【柿】



柿には、ビタミンCをはじめ、食物繊維やβカロテンが豊富に含まれており、寒くなってきたこの時期の風邪予防に役立ちます。生の柿を乾燥させた“干し柿”は、柿の栄養素が凝縮されているので、生の柿よりも効率良く栄養を摂取出来ます。しかし、ビタミンCに関しては干し柿より生の柿の方が多く含まれています。



### 11月23日は 勤労感謝の日



昔は新嘗祭(にいなめさい)という、その年に取れたお米などの作物を神様にお供えして生産を喜び、感謝する日でした。

お家で食べる食事やお給食で提供される食事は、たくさんの働く人の手で作られています。感謝の気持ちを込めて、食事の前には「いただきます」、食事の後には「ごちそうさまでした」を言いましょう。



### 旬の食材【白菜】



白菜は、体の調子を整えるビタミンやミネラルが含まれており、また、水分を多く含んでいるため消化する時に胃腸に負担をかけにくいと言われています。体調がすぐれない時におすすめの食材です。白菜を買う時は、持ったときにずっしりと重く、先までかたく詰まっているものを選ぶと良いでしょう。



### 作ってみよう！ 大豆ミートのさっぱり塩だれ丼

#### 材料

- |        |     |          |     |
|--------|-----|----------|-----|
| ・大豆ミート | 3g  | ※ レモン汁   | 1g  |
| ・キャベツ  | 20g | ※ だし     | 1g  |
| ・人参    | 5g  | ※ 塩、こしょう | 少々  |
| ・ねぎ    | 3g  | ※ 水      | 20g |
| ・ごま油   | 5g  | ※ 片栗粉    | 適量  |

#### 作り方

- ① 野菜は食べやすい大きさに切り、ごま油で炒める塩、こしょうを少々振り、味を付ける
- ② お湯で戻した大豆ミートは、軽く塩を振りフライパンで炒める
- ③ ※を混ぜ合わせて火にかけ、塩だれを作る味見をして、お好みの味に整える
- ④ お椀に、ごはん→①→②→③の順で盛り付けて完成！

食欲のない時でも、レモンの風味でさっぱりと食べられるメニューです。



かぜに負けない  
元気な体をつくる食事を  
心がけましょう！



### ポイントは、栄養素をバランスよく摂ること！

- ① 体をつくるのに欠かせない、たんぱく質をとる
- ② 体を動かすエネルギーになる、糖質、脂質をとる
- ③ 体の調子を整える、ビタミンCをとる
- ④ 免疫機能を維持する、ビタミンAをとる

### 11月の薬膳料理



- ・さつま芋ごはん
- ・サバの生姜煮
- ・白菜のそぼろ炒め
- ・切干大根と油揚げのみそ
- ・柿



