



11月号

八幡こぼと園 2024.11

肌に触れる風もだんだんと冷たくなり、晩秋の気配が感じられるようになりました。急に寒くなると体調を崩しやすくなります。旬の食材にはその季節に必要な栄養素が含まれているため、給食にはサーモン、きのこ、さつまいも、りんご等秋の味覚をたくさん取り入れています。さて、11/24が「いい和食の日」ということから、今月は和食の日についてお知らせします。

11月24日は“いい日本食”の日

11（いい）24（にほんしょく）の語呂合わせからきていて、ユネスコ無形文化遺産に登録され、世界に認められている和食の良さを再認識するきっかけになるように制定されました。そのため今月の食育はゆり組で、だしを味わう経験を予定しています。

～まごはやさしい～

みなさんはこの言葉をご存知でしょうか。この言葉は和食の基本であり健康な食生活を送るために積極的にとりたい食品の頭文字をとったものです。

ま…まめ（豆腐、納豆、みそなどの大豆製品など）

成長期の子どもにとって良質なタンパク質を多く含みます。

ご…ごま（ナッツ類など）

ミネラルを多く含み、抗酸化作用で老化防止に！

は（わ）…わかめ、のり、こんぶなどの海藻類

食物繊維を多く含み、便秘改善にも効果的です。

や…やさい

特に色の濃い野菜（緑黄色野菜）は一日に120g摂るといいと言われています。生野菜なら両手いっぱい加熱した野菜なら片手いっぱいくらいです。一度に食べるのは難しいので三食に分けて少しずつ摂りたいですね。

さ…さかな

特に青魚にはDHA、EPAなど積極的に摂りたい脂質が含まれています。

し…しいたけ、しめじなどのキノコ類

食物繊維を多く含みヘルシーで満腹感にもつながり、食べすぎも予防できます。

い…いも類

今が旬のさつまいも、さといもは食物繊維が多く含まれます。また熱に強いビタミンCを多く含むじゃがいもなどがあり種類が豊富で幅広く料理に活用できます。

