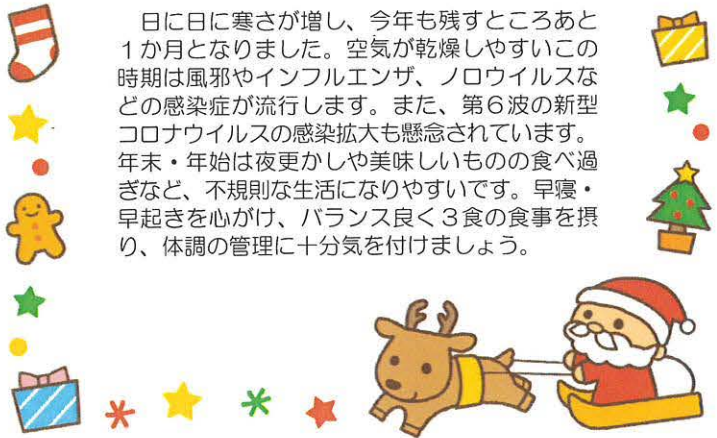




日に日に寒さが増し、今年も残すところあと1か月となりました。空気が乾燥しやすいこの時期は風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行します。また、第6波の新型コロナウイルスの感染拡大も懸念されています。年末・年始は夜更かしや美味しいものの食べ過ぎなど、不規則な生活になりやすいです。早寝・早起きを心がけ、バランス良く3食の食事を摂り、体調の管理に十分気を付けましょう。



あかのたべもの

【血や肉になる】
鶏肉、豚肉、牛肉、
魚、牛乳、卵、
みそ、チーズなど

きいろのたべもの

【熱や力になる】
ごはん、パン、うどん、
そば、じゃがいも、
さとう、油など

みどりのたべもの

【体の調子を整える】
キャベツ、たまねぎ、
ホウレン草、人参、
みかん、りんごなど

ご当地料理 ～群馬県～

<おっきりこみ>

おっきりこみは、幅の広い麺と季節の野菜を煮込んだ料理です。名前の由来は、小麦をこねて伸ばした生地をへらの上から直接鍋の中へと「切り込む」調理法からきています。群馬県は、1年を通じて天気の良い日が多く、土地の水はけも良いため、小麦の生産地として有名です。小麦を使ったご当地メニューが多く、おっきりこみもその1つです。園では、きしめんで代用します。

<信玄風トースト>

信玄餅は、きな粉をまぶしたお餅に黒蜜をかけて食べるのが特徴です。戦国大名・武田信玄が出陣の際、非常食として砂糖入りのお餅を食べていたことが所以で、信玄餅と名付けられました。園では、お餅の代わりに食パンを使用し、きな粉と黒蜜を塗り、提供します。

～冬に旬を迎える野菜～

旬に関係なく、野菜は一年中スーパーの店頭に並ぶようになりました。しかし、栽培技術が進んでも旬を迎える野菜は、味、栄養価ともにアップします。また収穫量も増えるため、お手頃な価格で手に入ります。これから旬を迎える冬野菜を知り、ご家庭でも取り入れてみましょう。

★ホウレン草

ホウレン草は寒さに強く、葉に糖などを蓄える性質があるので、冬になるとより甘みが増します。夏採りのものに比べてビタミンCの含有量も多くなり、葉先がピンとしていて色鮮やかで、味も濃厚です。

★はくさい

はくさいは寒くなると、凍らないように糖分を蓄えるため、甘みが増えてより一層美味しくなります。巻きがしっかりとっていて、ずっしりと重みがあるものを選びましょう。加熱するとかさが減り、たくさん食べることができます。スープや煮物など、はくさいの甘みが溶け出す料理がおすすめです。

★大根

冬に採れる青首大根は、甘みがあってみずみずしく、やわらかいのが特徴です。大根の先端部分は、辛みが強く感じますが、旬のものは大根おろしにしても辛すぎることなく、美味しいです。葉が色鮮やかなもので、ひげ根が少なく表面にハリとツヤがあり、ずっしりと重みのあるものを選びましょう。甘くやわらかい大根は、おでんや煮物にすることで身体も温まります。また、大根の葉には根以上の栄養が豊富に含まれています。炒め物や混ぜごはんなどにして食べましょう。

★人参

人参の旬は、秋の終わりから冬です。旬の人参は、甘みが強くなり、やわらかさも増します。表面が割れておらず、ツヤがあり、茎の切り口が細く、茶色や黒色に変色していないものを選びましょう。炒め物やサラダ、人参の甘みを活かしたグラッセなどもおすすめです。

★ごぼう

冬に採れるごぼうは、香りが良く、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。太さが均一で、まっすぐ伸びた弾力性のあるものを選びましょう。食物繊維が豊富に含まれ、便秘の改善に効果があります。

食育通信
食事のマナーについて



10月27日(水)に、ばら・ほしくみの子どもたちに食事のマナーについてのお話をしました。食事の前に「いただきます」とあいさつをする理由として「美味しい食事を食べることができるのは、たくさんの人たちのおかげです。様々な食材を作ってくれる人がいるから、お店で美味しいものを買うことができます。そして、みんなのために朝・昼・夜のごはんを一生懸命作ってくれる人たちがいます。その人たちに感謝の気持ちを持って食事をしますという挨拶です。」と伝えました。子どもたちは「お母さんやお父さんが作ってくれている！」と教えてくれました。

また、食事の際の姿勢についてイラストを見せながら説明をしました。姿勢は見た目も大事ですが、食べ物の消化においても重要です。正しい姿勢は、背筋を伸ばし、テーブルとお腹の間にこぶし1つ分のスペースを開けます。簡単なようですが、持続させるのは難しく日頃から習慣づけることが大切です。子どもたちにイラストを見せると正しく座り「あってる？」と言いながら、学んでいました。

正しい姿勢は、習慣付けることで身につけていきます。また、テーブルや椅子の高さも重要です。ご家庭でも食事環境を見直してみよう。

今回は食材への感謝のお話に触れたいと思います。



ポイント①
テーブルとの間は
こぶしひとつぶん

ポイント③
背中まっすぐ
にする

ポイント②
足のうらは床に
つける

