



しょくいく 食育だより

2023年11月 あいせん保育園

旬の食材



さんま

秋のさんまは産卵を控えているため、脂ののりがよくなります。

目に透明感があり、身が固くはりがあり、背側の色が青々と冴えて太っているものが新鮮です。

☆骨付きの魚をお子さんと食べた経験はありますか？

最近魚離れが言われています。こども達も含め骨付きの魚はより敬遠されがちになっていないでしょうか。口の中でよりわかる経験を重ねることで骨付きの魚を食べることが上手になります。ご家庭でもぜひ、お子さんと一緒に骨を確認するところから骨付きの魚を食べる機会を作っていきましょう。



・かしわご飯（福岡）
九州地方では「かしわ」のことを鶏肉と呼び、かしわご飯は、炊いたご飯にかしわと野菜を煮詰めたものを混ぜ合わせて食べます。冷めても美味しく、おにぎりにして食べられることもあります。

・フリッツ（ベルギー）
フリッツとはベルギーのフライドポテトのことです。スナックとしてはもちろん、食事のつけ合わせとしても様々な料理とともに登場します。塩を軽く振り、マヨネーズソースをつけて食べるのが定番です。



新米の美味しい季節になりました。

ごはんを食べると、いいことがたくさんあります。
ごはん食の魅力を確認してみましょう。

① お米の栄養

お米の栄養成分は主に炭水化物です。炭水化物は体内で消化されるとブドウ糖となり、ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする、脳や神経系の活動も支えています。また、脂質が少なくヘルシーな食品です。さらに、パンやうどんは塩分を含みますが、ごはんには塩分がないのもメリットの1つです。最新の研究では、ごはんを主食にすると、自然とごはんに合う和食のおかずを選ぶので、脂肪のとりすぎを防ぎ、食物繊維が多い食事につながる事が分かっています。

② 噛む力が育ちます

乳幼児期には噛む力を育てたいですね。「ごはん」は離乳食から使えるほど、消化が良い食品ですが、食べるときは粒状になっているので、きちんと噛まないと食べられません。それに対して「パン」は小麦の「粉」から作られますので、口の中で唾液と混ぜり溶け合うため、それほど噛む力は育たないと言えます。

③ 腹持ちが良い

ごはんは粒状なので、ゆっくりと消化・吸収され、なだらかに血糖値が上がり長時間維持されま。脳にとって非常に安定したエネルギー源になるので、朝からしっかりごはんを食べることをおすすめします。

11月24日は「和食の日」

日本人の心が育んだ食文化～和食～

2013年に和食がユネスコ無形文化遺産に登録されて10周年を迎えます。伝えよう。和食文化を。



「自然の尊重」という日本人の精神に基づいた「食」に関する「習わし」を和食文化と位置づけています。

- 多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用
- バランスがよく、健康的な食生活
- 自然の美しさの表現