食育だより

11月　清心保育園
江島・飯田

朝晩は冷え込むようになりました。日中との気温差があり、体調を崩しやすくなるので栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

11月は「いい歯の日」や「勤労感謝の日」や「和食の日」などがあります。食に関するいろいろなことについて、考えるきっかけにしてみてはいかがでしょうか。

11月24日は「和食の日」です

「いいにほんしょく」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね。



薄味を心がけています

園の献立は薄味を基本にして、素材の味を生かすことを大事にしています。素材の味に親しむことで味覚がはぐくまれ、よりおいしさを感じられるようになります。また、薄味の食事は塩分のとりすぎも防ぐので、ふだんの味つけも少し配慮できるといいですね。



だしの味に親しもう

だしはカツオ節や煮干しなどの魚や昆布から抽出したもので、うま味を感じることができます。料理に使うことで素材のおいしさを引き出し、少ない調味料でも上品な味に仕上がります。



子どもと一緒に　食べものクイズ

Q「おかき」と「せんべい」の違いは？
①原料　②大きさ　③形

A 正解は①。おかきには粘り気のあるもち米が、せんべいには粘り気の少ないうるち米が使われています。おかきはふくらみやすく、せんべいはふくらみにくいという特性もあります。



11月8日は いい歯の日



Q. だらだら食べってよくないの？

A. 食後、酸性に傾いた口の中をだ液の働きによって元の状態に戻し、歯の表面を修復しています。ところが、いつまでも食べ続ける「だらだら食べ」やスマートフォンやゲームなどをしながらの「ながら食べ」をすると、いつまでも酸性に傾いたままで、むし歯になりやすくなります。食事や間食は時間を決め、食後は歯みがきをしましょう。

