



給食だより



様々な色の落ち葉が舞い落ち、秋も深まる頃となりました。果物の美味しさを味わえるこの時期はブドウや柿など色々な果物を使ったゼリーやケーキを作ると、旬の味を楽しみながら風邪予防もできそうですね。生活リズム・食生活をもう一度見直し、冬の寒さに負けない元気いっぱいな身体づくりを目指していきましょう。



今回は冬野菜に関するクイズです。
みんなはわかるかな？

Q.1 冬が旬の野菜はどれでしょう？

①白菜 ②ゴーヤ ③さつまいも

Q.2 冬野菜にはどのような味の特徴があるでしょう？

①辛い味 ②苦い味 ③甘い味

Q.3 冬野菜を食べるとどのような効果があるでしょう？

①体が温まる ②顎が丈夫になる ③髭が伸びる

Q.1 → 正解: ①白菜

漬物にしても美味しいですが、冬はお鍋の具材として大活躍ですね！

Q.2 → 正解: ③甘い味

寒い冬でも凍りにくくするために「糖」をため込むためです。

Q.3 → 正解: ①体が温まる

牛蒡・人参・ねぎなどは体を温めてくれると言われています。それだけでなく、ビタミンCを含むものも多いので風邪予防にもぴったりです。

11月24日は『和食の日』

11月24日は『和食の日』です。日本人の伝統的な食文化を見直すとともに、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として制定された日です。平成25年には、『和食』がユネスコ無形文化遺産に登録されました。近年では和食離れという話も耳にしますが、和食はとても健康的なのです！これを機にもう一度和食に目を向けてご家庭の食卓にも取り入れてみて下さい。

〈和食の特徴〉

- その1. 自然の恵みの食材を生かしている。
- その2. 栄養のバランスが良い『一汁三菜』
- その3. 旬の食材と季節の飾り付け
- その4. 正月などの年中行事と密接に関わっている
- その5. 出汁を使った旨味たっぷりの調理法
- その6. 和食には欠かせない味噌・醤油・酢などの発酵調味料

落花生の収穫をしたよ

