



栄養だより 11月



千代田区教育委員会事務局 子ども部学務課

秋も深まり、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。これから迎える冬に備えて、元気な体づくりをしましょう。体づくりには「食」も重要です。「食」は多くの人に支えられ、私たちに届けられています。今月は勤労感謝の日もありますので、料理が食卓に並ぶまでの流れを話題にしてみることも、いつも以上に感謝の気持ちを込めて「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつができるといいですね。

11月8日は

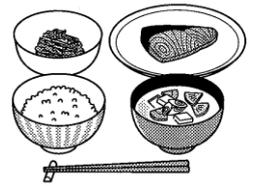


『いいい(1)歯(8)の日』

生涯にわたって食事をおいしく食べるためにも健康な歯を作り、保っていくことが大切です。噛みごたえのあるものをよく噛んで食べることや、食後にきちんと歯を磨くことを習慣づけましょう。

『いい歯の日』にちなんで11月8日・22日(金)の献立には、骨や歯の構成要素の一つであるカルシウムが豊富なひじき、ごま、小松菜を使っています。さらに、3～5歳の幼児クラスには「炒り煮干し」を提供して、よく噛むことを促していきます。

11月24日は



『和食の日』

11月24日は、『いい(11)にほん(2)しょく(4)』の語呂合わせで、和食の日です。ユネスコ無形文化遺産の登録をきっかけに、「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・継承の大切さについて考える日」として制定されました。

和食の特長は、多様で新鮮な食材と素材の味わいを活用することや、年中行事との関わりが深いことなどたくさんあります。この日の給食は和食の献立にし、和食の基本である「だし」をより味わえるように、すまし汁にしています。



園のすまし汁は「かつお節」からだしを取っています！

今が旬！さつまいもを食べよう

さつまいもは蒸し器、電子レンジ、オーブン、トースターなど様々な調理機器で加熱できますが、ホクホクとした味わいを楽しむなら「蒸す」、しっとりした食感を楽しむなら「焼く」がおすすめです。

甘みを引き出す最大のポイントは「70度くらいの温度でじっくり加熱する」ことです。

また、常温保存の場合は、洗わず新聞紙に包み冷暗所にて保存しましょう。保存に適した環境は、温度13～15℃、湿度90%以上とされています。

色々な料理やおやつで活躍するさつまいもを味わってみてはいかがでしょうか。

様々な効果があると言われている さつまいものチカラ！

「疲労回復」に役立つ ビタミンB1・ビタミンCも！

腸内環境を整えてくれる 食物繊維が豊富！ 「免疫力アップ」



皮には「抗酸化成分」ポリフェノールの一つ、アントシアニンが含まれている！ 皮ごと食べるのがおすすめ！



千代田区は環境モデル都市に選定されています。CO2 排出量の削減を目指し、身近なエコ活動への参加にご協力をお願いいたします。

