

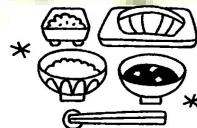


2025. 11. 1 戸塚愛児園

秋も深まり、朝夕は冷え込む日が多くなってきました。
子どもたちはまだ元気に園庭で遊んでいますが、空気も乾燥してきて体調を崩しがちな季節です。
体を温める食事や規則正しい生活を心掛け、健康管理に気をつけていきましょう。



11月24日は「和食の日」



和食は、2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目度が高まっています。11月24日は「1 (い) 1 (い) 24 (にほんしょく)」という語呂合わせから、「和食の日」と制定されました。

子どもたちには、和食のメニューが大人気です。和食を作るうえで基本となるのが、「だし」です。汁物をはじめ煮物にもだしを使用することで、うま味がアップし、他の食材の味も引き立ちます。

愛児園では、「昆布」「かつお」「煮干し」の3種類のだしを使用しています。

<だしの取り方>

- 「昆布」 表面をさっと拭き、水に30分程浸し、沸騰直前に取り出す。
「かつお」 水が沸騰する直前にかつおぶしを加え、火を弱め、1～2分おいてこす。
「にぼし」 水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に灰汁を取り、10分煮立てる。

乳幼児期は、うま味を味わうことで味覚の土台が作られます。
これからも、うま味や食材そのものの味を活かし、食育や毎日の給食を通して、和食の良さを伝えていきたいと思ひます。

根菜類を食べてからだをぽかぽかに

秋から冬になるこの季節は、根菜類が美味しくなります。根菜類は食べると血行が良くなり代謝が上がるので、からだを温め、健康維持に効果的です。
ビタミンやカリウム、食物繊維が豊富に含まれています。

- 「れんこん」 食物繊維が豊富で、みかんの1.2倍のビタミンCが含まれています。
「だいこん」 冬に甘みを増して美味しくなり、皮や葉にもビタミンCが豊富です。
「ごぼう」 食物繊維とポリフェノールが豊富で、腸内環境を整えて免疫力を高めます。

里芋は栄養満点！

里芋は縄文時代に伝わった、日本ではお米よりも先に主食とされていた歴史の古い野菜です。
里芋という名前は山で採れる「山芋」に対して、里で採れるから里芋と呼ばれるようになったと言われています。
里芋のヌルヌルした成分は、胃腸を守り、胃腸の働きを助けます。また、食物繊維も豊富なため、肥満や生活習慣病の予防効果、便秘予防も期待できます。



【魚を上手に食べよう！】

魚には元気な体をつくる栄養素がたくさん含まれています。例えば、骨や歯をつくるカルシウム、良質な脂質のDHA（ドコサヘキサエン酸）、EPA（エイコサペンタエン酸）などがあります。

10月30日に食育の一環として、実際に骨のある生のホッケとぬいぐるみのアジを使用して3、4、5歳児クラスに、魚にはみんなと同じ骨があり、魚を食べるためにたくさんの人が関わり、感謝の気持ちを持って食べることを伝えました。

子どもたちはみんな生の魚に興味津々で、話を聞いていました。

子どもたちに美味しく安全に魚を食べてもらうために、園では骨なしの魚を提供しています。しかし近年は骨のある魚に触れる機会が減ってきているように感じます。

骨のある魚を食べることは、魚の正しい食べ方を知り、マナーを身につけることにも繋がります。

ぜひご家庭でも骨のある魚と一緒に食べてみてください♪