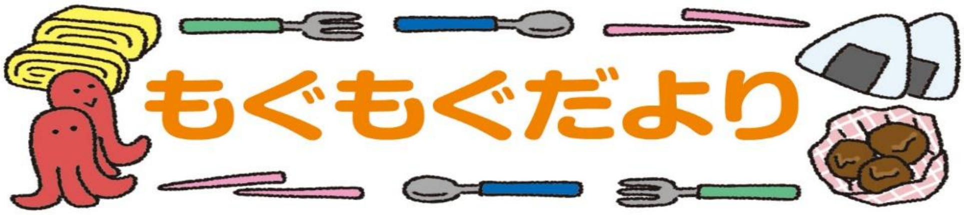
R7　NO、8
株式会社　花食



肌寒い日が増え、秋があっという間に過ぎてしまいそうですね。これからはあたたかいものや冬野菜がおいしい季節になります。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

【11 月 8 日は「いい歯の日」】

乳歯は虫歯になりやすく、進行も早いといわれています。よく噛んで食べることや、習慣的に歯磨きを行うことで子どもたちが意識できるように声掛けをしてみてあげて下さい。

かむかむパワーの合言葉は「ひみこのはがいーぜ」

はみがきの POINT

【七五三♪】

子どもの健やかな成長を願う行事の七五三は 11 月15日に行われます。

7 歳の女の子には「帯解きの儀」、5歳の男は「袴着の儀」、3歳の女の子（男の子）は「髪置きの儀」を行います。七五三のときに食べられる千歳飴も、子どもの健やかな成長と延命長寿を願うもので、袋には鶴亀や、松竹梅、寿など縁起のいい文字や絵柄が描かれています。

【11月24日は和食の日】

「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。「和食」とは、ただ単に料理のことだけでなく、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた「自然の尊重」という精神に基づく食文化だそうです。

11月24日は11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」に制定されていますが、現状では食の多様化も進み日々の食卓で和食文化を子どもたちに正しく伝承することが難しくなっているようです。和食の大切さを再認識できる日になったらいいなと思います。幼稚園ではさまざまな「食育」の取り組みが行われていますね。再認識することも「食育」の一環になります。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

【栄養たっぷりのキノコ】

秋の食材に欠かせないキノコ。キノコには食物繊維・ビタミン D・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、いろんな料理に合う優れものです。キノコを食べることで便通が良くなったり、カリウムを多く含むため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれています。

・シイタケ、マイタケ→免疫力をサポート
・エリンギ→食物繊維・・ナイアシンが特に豊富。ナイアシンは体内の有害物質を分解してくれる役割があります。
（例：アルコールによって発生するアセトアルデヒドの分解→二日酔いを防ぐ）
・エノキタケ→精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富。

お子様にももちろん積極的に取っていただきたい食材ですが、大人にもとてもおすすめの食材です。ぜひ、寒くなるこれからの季節鍋など様々な料理に取り入れてみてください。

よく噛んで丈夫な歯を作ろう！
カミカミサラダ

さきいかを入れることで、噛む回数が増え、さきいかのうま味で野菜もおいしく食べることができます。

材料(4人分)
・きゅうり　40g
・にんじん　40g
・ごぼう　80g
・さきいか　16g
・マヨネーズ小さじ5
・こしょう　少々
・ごま油　小さじ1
・しょうゆ　小さじ2/3

作り方
①きゅうりは太めの千切りにする
②にんじん・ごぼうを太めの千切りにして茹でる
③さきいかは3cmくらいの長さに切る
④マヨネーズ・こしょう・ごま油・醤油を加えてよく混ぜ①②③を和える