



秋が深まり、冷え込むようになって来ました。子どもの体調管理には気を付けてあげたいですね。そんな寒い季節には体を温める野菜(根菜類)がオススメ!甘味も増しておいしく、栄養たっぷりです。日頃の食事で免疫力を高め、ウイルスに負けない身体で元気に過ごしたいですね!!



### 11月24日は、和食の日!



#### ～和食の日って何?～

日本特有の風土や歴史から育まれた食文化「和食」の大切さを再認識するきっかけとなるよう、11月24日(いにほんしょく)が「和食の日」に制定されました。

#### ～和食の特徴～



ごはんと汁物に、肉や魚などがメインの主菜1品、野菜やきのこ、海藻などの副菜を2品合わせるのが基本です。栄養バランスの良い食事の形となります。

- ★主食……ごはんや麺類など炭水化物のメニュー。
- ★主菜……肉や魚、卵、豆腐などのたんぱく質が中心の料理。
- ★副菜……野菜やいも、大豆製品などを中心にした小さなおかず。
- ★副野菜……和え物などの野菜や海藻を中心としたおかずまたは果物。
- ★汁物……みそ汁やスープなどの汁物があると喉が潤い食べやすくなります。具に野菜や海藻を入れます。

#### ～だし～



鰹節や昆布などの旨味を引き出したものが「だし」です。和食の基本となります。

#### 《鰹節だし》

香りと旨味があり、和食には欠かせない最も代表的なものです。鰹節に含まれる旨味成分はイノシン酸で、最初にとる「一番だし」と、一番だしをとり終わったあとにさらにだしをとる「二番だし」があります。

- ★一番だし…お吸い物、味噌汁、茶碗蒸し、めんつゆ
- ★二番だし…煮物、炊き込みご飯、鍋物

#### 《昆布だし》

昆布だしは香りを味わうというより、コクが出るので隠し味的に利用されます。昆布にはグルタミン酸という旨味成分が含まれています。

#### 《鰹節と昆布の合わせだし》

和食でよく使われる鰹節と昆布を掛け合わせだしです。イノシン酸とグルタミン酸の組み合わせで相性が良く、相乗効果で強い旨味を感じます。

#### 《煮干しだし》

煮干しとは小魚を干したもので、一般的にはカタクチイワシが使われます。旨み成分は鰹節だしと同じ、イノシン酸が含まれています。えぐみを除くために頭と内臓を取ること、酸化しやすいため早めに使うことがポイントです。

※だしは単独で使用するよりも掛け合わせて使ったほうが旨味の相乗効果で、味に奥深さが出て美味しく仕上がります。数種類のだしを組み合わせで使いましょう。

※だしをとるのが面倒な時は、市販のだしパックを利用するの也不错です。だしをこす面倒がないので、手軽に美味しいだしをとることができます。

※だしを使って料理をすると、風味と旨味がアップするので、減塩にもなります。



### からだを温めてくれる根菜を食べよう

秋から冬にかけて美味しくなる根菜類は、食べると血行が良くなり代謝をアップさせるので、寒さをしのぎ身体を温め、健康維持のためにも効果的です。主にビタミンCやカリウム、食物繊維などの栄養素が多く含まれています。

#### れんこん

でんぷんと食物繊維が主成分のれんこんは、風邪予防に効果的なビタミンCが豊富でみかんの1.2倍に相当します。本来ビタミンCは加熱により壊れやすいですが、れんこんの主成分のでんぷんにより加熱しても壊れにくい性質を持っています。また、れんこんの食物繊維には腸のぜん動運動を高め便秘を促してくれます。



#### だいこん

冬に甘味を増してみずみずしく美味しくなります。でんぷん消化酵素のアスターゼが入っているため胃腸の動きを助けてくれます。また、皮や葉にはビタミンCも多く含まれているのでれんこんと多く摂取することができ、風邪予防や美肌効果なども期待できます。



#### にんじん

年中出回っているにんじんですが、秋から冬にかけて一番おいしい時期でカロテンやビタミンAが豊富です。カロテンは喉や鼻の粘膜を丈夫にし、菌に対する免疫力を高め風邪予防に効果的です。また、ビタミンAは皮膚や肌を潤いを与え、疲れ目やドライアイを予防する効果があります。



商売立のテーマ

実りの秋を楽しもう... です!!



### かぜをひいたときに積極的にとりたい栄養素



#### おすすめレシピ

#### たんぱく質を多く含む食品



#### 炭水化物を多く含む食品



#### ビタミンAを多く含む食品



#### 雑炊

炊いたご飯に出汁または味噌汁などで野菜と混ぜ煮込んだ雑炊は、やわらかくて消化にも良く栄養補給にぴったりのメニューです。卵・ねぎ・人参・じゃが芋などを入れた雑炊は、ビタミンとたんぱく質も補給できますよ。お好みで生姜を入れると体をさらに温めてくれる効果があります。

#### にゅうめん

出汁または味噌汁などで野菜やお肉などの具材を煮込み、湯がいたそうめんと溶き卵を加えるだけで出来上がり!

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。



加える野菜は繊維の少ないゆわかい野菜が消化にも良いため、おすすめです!

11月28日(火) 「収穫祭」をします★  
今年は魚達のちゃんちゃん焼とのっぺい汁を作ります。おやつには園で収穫したさつま芋、焼き芋を外で焼きます! お楽しみに!!