

食育だより

まこと幼稚園
R4.11月

～11月24日は和食の日です～

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年、一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の大切さを再認識するきっかけの日となっていくようお願いをこめて、**11月24日**を「いい日本食」「和食」の日と制定しました。
また「和食」は、2013年に「日本人の伝統的な食文化」としてユネスコ無形文化遺産に登録されました。日々の食生活の中で、和食文化にふれ、未来に受け渡していくことが大切になっています。

世界が認めた【日本人の伝統的な食文化】4つの観点とその特徴

① 多彩で新鮮な食材とその持ち味の尊重



② 健康的な食生活を支える栄養バランス



③ 自然の美しさや季節の移ろいを楽しむ心



④ 年中行事との密接な関わり



旬の野菜「ねぎ」



11月から12月は「ねぎ」が旬を迎えます。

白ねぎは「根深ねぎ」とも呼ばれ、その名の通り白い部分が土の中で育ちます。一方で青ねぎは「葉ねぎ」とも呼ばれ、葉が土の上で育ちます。

ねぎの辛味の原因となる成分は、アリシン(硫化アリル)とネギオールという成分によるものです。アリシンは、にんにくや玉ねぎにも含まれる成分で、殺菌作用や血液サラサラ効果などがあります。ネギオールは、ねぎの白い部分に含まれる成分で、こちらも殺菌作用や発汗作用があります。



白ねぎ



青ねぎ

【美味しい白ねぎの選び方】

- ・巻きがしっかりとしているもの
- ・白と緑色がはっきりしているもの
- ・緑色が濃すぎないもの



【美味しい青ねぎの選び方】

- ・緑色が濃いもの
- ・葉がまっすぐにのびているもの
- ・よく枝分かれているもの



★やきいも大会 スイートポテト作り★

10/25(火)に年長「スイートポテト作り」、年中・年少「焼き場見学」を行いました。

年長さんは、遠足で掘ったさつまいもを使用してスイートポテトを作りました。一人ずつ、ビニール袋に材料を入れて混ぜ、好きな形を作って、ごまをかけました。ハート型にしたりごまを練り込んだりと、個性豊かで可愛い、素敵なスイートポテトが出来ました。出来上がったスイートポテトは甘くてとても美味しかったです💡

年中・年少さんは、焼き芋の焼き場を見学し、「生のさつまいも」と「蒸したさつまいも」の硬さやにおいの違いなどを体験してもらいました。そして給食の時間に、年長さんの遠足で掘ったさつまいもを食べました。今後も楽しい食育を行っていきたいと思います。



年長



年中・年少

??なぜなぜクイズ??

- ① あかいかおをした、うえからよんでもしたからよんでもおなじなまえのたべもの、なーんだ!?
- ② いぬがたべるとホッとするたべもの、なーんだ!?
- ③ みんながほめてくれるなまえのたべもの、なーんだ!?
- ④ ちかくにある、たべもの、なーんだ!?
- ⑤ しろいろのしかくいかに、ジャムやバターでおけしようするたべもの、なーんだ!?



このクイズの答えは、①トマト ②ホットツグ ③スチーキー ④そば ⑤じゃがいも

