

# きゅうしよくだより

2022年  
11月号

日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。



## いただきます・ごちそうさま

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちを込めて挨拶しましょう。

### いただきます

食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちが込められています。

### ごちそうさま

食事を作るために食材を育てたり集めたり、料理を作ったりするため駆け回ってくれた人への感謝の気持ちが込められています。

食事には多くの人関わっています。生産者や運送業者、小売店、また、料理を作る人がいて、わたしたちは食べることができます。こうしてたくさんの方が毎日の食事に関わっていることを知り、感謝の気持ちを込めるためにも、「いただきます」と「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。

## よくかんで食べていますか？



11月8日は「いい歯の日」



### 歯や骨をつくる

### カルシウムの多い食べ物



### カルシウムの吸収を助ける

### ビタミンDの多い食べ物



## 子どもの成長を祝う 七五三

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴の千歳は、千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも、鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。

Q.きのこの栄養が増す方法は？

①洗う ②干す ③ゆでる

A 正解は② 例えばしいたけ 100g あたりに含まれるビタミンDを見てみると、生で 0.4μg だったのが、干すと 12.7μg になり、栄養価がぐんと増加されます。戻し汁も栄養たっぷりです。

## 11月24日は「和食の日」です

「和食の日」は和食文化の保護や継承の大切さを考え、日本の食文化を見直す日となっています。ご飯にみそ汁、主菜・副菜のおかずという和食は、栄養バランスが整っています。新米や旬の食材を使った料理を食卓に並べ、そのおいしさを子どもたちに伝えられるといいですね。

「和食」は 2013 年にユネスコ無形文化遺産に「和食、日本の伝統的な食文化」として登録されました。

11月24日になったのは

11→いい 24→日本食

「いい日本食=和食」という語呂合わせからです。



また、和食には昔からある料理のほか海外から伝わった食材や料理を工夫して独自に変化させた料理があります。カレーライス、カレーうどん、ラーメン、コロッケ、オムライス、とんかつ、ナポリタン、あんパンなどは日本の食習慣に合うように工夫して作られた和食です。