

きゅうしょくだより

2023年
11月号



日暮が早くなり、冬がそこまで来ているを感じるようになりました。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。



11月24日は和食の日

日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した日です。



和食の味わいをつくるもの

和食の基本「だし」



だしのうま味を活かすことは、減塩にもつながります。

味付に欠かせない「発酵調味料」



米や小麦、大豆等の穀物を原料に、発酵・熟成させて作ります。

保存食として生み出された「発酵食品」



微生物の働きを活かして食品中のうま味を増やし、腐りにくくする昔の人の知恵です。

11月15日は七五三

七五三とは、こどもの健やかな成長を祝う「3歳」、「5歳」、「7歳」の節目のイベントです。男女では祝う年齢が異なり、それぞれの年齢に込められている意味も元来異なります。

元々3歳の男子、女子には「髪置きの儀」、5歳の男子には「袴着（はかまぎ）の儀」、7歳の女子には「帯解（おびとき）の儀」という儀式が執り行われていました。

現在では一般的には女の子は3歳、7歳の節目で、男子は5歳の節目で、氏神様にお参りに行く風習が残っています。

3歳の男子、女子「髪置きの儀」

幼児の髪をはじめて伸ばす時に行う儀式



5歳の男子「袴着の儀」

幼児から少年に成長することを祈ってはじめて袴を着ける儀式



7歳の女子「帯解の儀」

幼児の着物のつけ帯をとって正式に帯を結ぶ儀式



普段食べているごはん。そのごはんにはすごい力があるってご存知ですか？

ごはん1杯に (120g) ▶▶



普通に歩いて1時間20分のエネルギー

コッペパンの約4分の1の脂肪分



牛乳コップ1杯 (100cc) のタンパク質



セロリ1本分の食物繊維

キャベツの葉2枚分のビタミン



ほうれん草 1~2枚分の鉄分

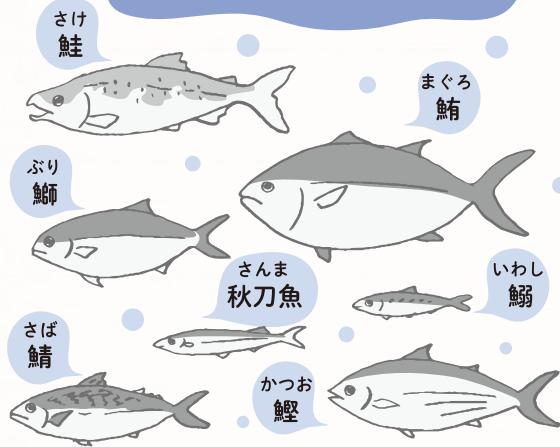
こんなにすごい力のあるごはん、食べなきゃもったいないですね！

おさかなパワーを取り入れましょう!

昔にくらべて、各家庭でも「肉」を食べる回数が増え、「魚」を食べる回数が減ってきています。「肉」も「魚」も同じたんぱく質や脂肪を含むのですが、「魚」の脂肪の中には「肉」にはない多価不飽和脂肪酸の1つである、DHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が多く含まれています。「肉」「魚」ともに脂肪の主成分の脂肪酸は、飽和脂肪酸（肉の脂肪等に多く含む）と不飽和脂肪酸に分

けられます。不飽和脂肪酸はさらに一価不飽和脂肪酸（なたね油等に多く含む）と多価不飽和脂肪酸（青魚の脂肪等に多く含む）に分けられますが、ある種の多価不飽和脂肪酸は体内では合成されず、食品から取り入れなければなりません。特に EPA や DHA、とりわけ DHA は、頭の働きを活発にする物質として注目されるようになりました。

DHA・EPA を多く含む魚



DHA の効果

脳の発育を良くする

DHA は、脳の多くに含まれ、機能を維持し、発育に大切な役割をしています。また、脳の老化を防ぎ、健康な状態で脳を保つ働きがあります。DHA が足りないと脳の発育に影響が出てしまいます。

記憶力・学習力のアップ

DHA は、神経組織に多く含まれています。脳の神経細胞の先端には、DHA が含まれていて、情報伝達がスムーズになって、記憶力や学習能力がアップするといわれています。

EPA の効果

血液をサラサラにする

EPA は人体に入ると血小板（血を固める成分を含む）が血管壁に付着するのを防ぎ、血液をサラサラにする働きがあります。血管を拡張し血液の流れをよくし、動脈硬化や脳卒中、高血圧を改善します。

旬の食材



白菜

▶寒くなってくると食べたくるのが鍋ですね。鍋に入れる食材としてかかせないのが、白菜です。白菜も 10 月～11 月ごろから旬で、冬に入るとピークを迎えます。▶この時期の白菜は、柔らかくなり風味もアップ。鍋や煮物、浅漬けだけではなくサラダにしてもおいしいです

よ。▶白菜に栄養はあるのか?と思う方もいるかもしれませんが、カリウムがたくさん含まれています。カリウムは塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防に期待できます。また、ビタミン C も含まれているため、風邪予防にもおすすめの食材です。



旬の食材

ブロッコリー

▶ブロッコリーは、11 月下旬ごろから旬を迎え、春先までおいしく食べられます。▶寒い時期に収穫されるブロッコリーは、甘みがあるのが特徴。ビタミン C やβ-カロテンが豊富です。この2つの栄養素は、抗酸化作用があるといわれています。▶抗酸化作用のある栄養素は免疫力アップにつながるため、本格的な冬に向けてぜひ取り入れたい食材ですね。

▶旬のブロッコリーは甘みが強いので、ゆでるだけでもおいしいです。他にもフライにしたりシチューにしたりするのもおすすめです。



レシピ

肉まん



*簡単おいしい
手作り肉まんです(^ ▽ ^)

材料 (幼児 1 人分)

蒸しパンミックス 20g
豚ひき肉・・・13g
たまねぎ・・・6g
しいたけ・・・2.4g
中華だし・・・0.7g
生姜・・・0.1g
酒・・・0.3g
ごま油・・・0.7g

作り方

- 1 蒸しパンミックス以外の材料をすべて混ぜ合わせておく。
- 2 蒸しパンミックスで生地をつくる。
- 3 アルミホイルに②を少量入れその上に①の種を 20g 位のせ、更にその上から②を種が隠れる位の量入れる。
- 4 蒸し器で 10 分蒸して出来上がりです。