



秋から冬に向かい、お店には美味しい食材が並んでいます。温かい鍋やおでんなどの煮込み料理にぴったりな野菜が旬を迎え、ビタミン豊富な果物も収穫されます。旬の食材をたくさん食べて、風邪を予防しましょう。

## 11月24日は和食の日

日本の秋は「実り」の季節であり、「自然」に感謝し、来年五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が、全国各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって重要な時期であるこの時期に、一人ひとりが和食文化について認識を深め、その大切さを再認識するきっかけの人になっていくよう願いを込めて、11月24日が「いい日本食」「和食の日」と制定されました。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

### 一汁三菜



和食の基本といわれる「一汁三菜」。体に必要な「エネルギーになるもの」

「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。毎日の食事で品数を揃えることは難しいため、汁物を具沢山にしたり、野菜たっぷりの主菜にすることで品数を減らしてもバランスのよい食事になります。

**世界に認められた和食の特徴**

- ①多様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の表現
- ④年中行事との密接なかかわり



**カキ (柿)**

日本を代表する果物のひとつ。世界でも「KAKI」と呼ばれています。ビタミンCやカロテンが豊富で免疫力を高めてくれます。

一方、子ども達にとっては食感や渋みが苦手とすることも。ヘタの形がきれいで、皮にツヤがあり、色が均一で赤みがあり、重みがある物を選びましょう。渋柿で作る干し柿も栄養豊富なドライフルーツです。

### <11月のびのび組食育予定>

#### いもほりゲーム

さつまいもがおいしい季節になりました。おやつ「焼き芋」は子ども達に大好評☆みんなが大好きな「いも」にも様々な種類があることを「いもほり」を通して知ることで、食べ物への興味・関心を広げていきます。おやつでは、里芋・じゃが芋・さつまいもを食べ比べます

### <11月ぴかぴか組食育予定>

#### 食材の旬について

ぴかぴか組では園庭でいろいろな野菜を育てたり、お手伝いで触れたりする中でも季節と野菜の関係について話題が出ることもありました。「旬」について学び考えることで、食べ物を選ぶ力に繋げていきます。