

ぱくぱく だより

2021年
11月号



《毎月19日は食育の日です》

正しい姿勢で食事をしましょう



ただしい
しせいで
たべよう

姿勢を正して食事をすることは消化・吸収の効率を高め、噛み合わせも正しくなり、しっかりと噛む事で脳の血流量が増加し活性化につながります。足が床についていないと咀嚼力が弱くなり、噛む回数が減り消化にも影響して胃腸に負担がかかります。イスの高さが合わない場合は足の下に台を置くなどして足がぶら下がった状態にならないように注意しましょう。また、机の高さは胸とおへその間にくるように調整しましょう。高すぎると食器や食具が上手に持てなかったり机にもたれかかってしまう原因になります。机の高さが調整できるのが一番良いですが、難しい場合はイスにクッションを敷くなど工夫しましょう。

姿勢を正して食事をすることは消化・吸収の効率を高め、噛み合わせも正しくなり、しっかりと噛む事で脳の血流量が増加し活性化につながります。足が床についていないと咀嚼力が弱くなり、噛む回数が減り消化にも影響して胃腸に負担がかかります。イスの高さが合わない場合は足の下に台を置くなどして足がぶら下がった状態にならないように注意しましょう。また、机の高さは胸とおへその間にくるように調整しましょう。高すぎると食器や食具が上手に持てなかったり机にもたれかかってしまう原因になります。机の高さが調整できるのが一番良いですが、難しい場合はイスにクッションを敷くなど工夫しましょう。

キャベツとごぼうの和風マヨサラダ

《約4人分》

・キャベツ	1/4玉	・マヨネーズ	大さじ3
・ごぼう	2/3本	・醤油	小さじ2
・人参	1/2本	・刻みのり	1.
・きゅうり	2/3本		



《作り方》

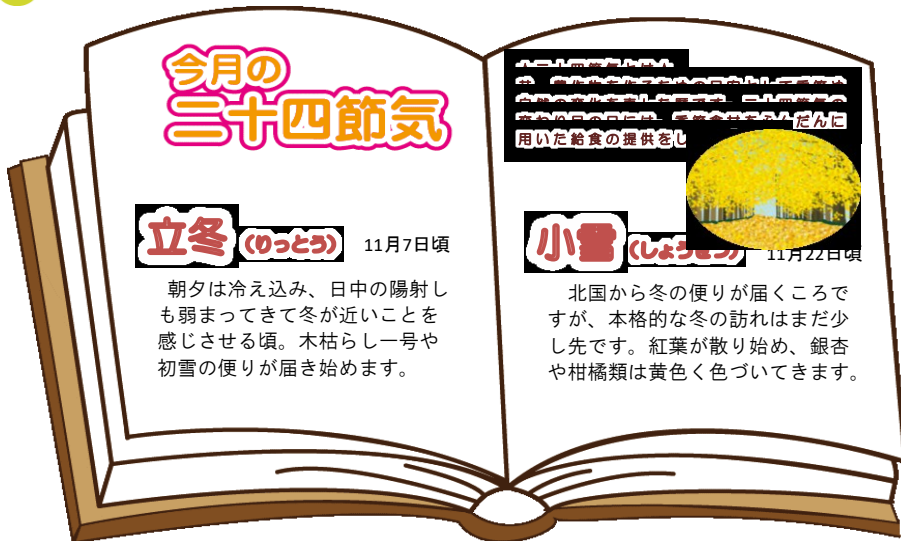
- ①キャベツはざく切り、人参はせん切り、きゅうりは半月薄切りにします。人参、キャベツの順に茹で、冷水にとり、絞ります。きゅうりは分量外の塩でもみ、水気を絞っておきましょう。
- ②ごぼうはさがきにし、やわらかくなるまで茹でます。冷水で冷まし、水気を切ります。
- ※あく抜きをする際は、酢水につけることで変色を防ぐことができます。
- ③全ての野菜とマヨネーズ、醤油、刻みのりを和えて、完成です。

足下でサクサクと音を鳴らす落ち葉や木枯らしの寒さに晩秋を感じる季節となりました。朝晩と昼間とで気温差が生じる時期ですので、体調管理に気を付けましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。働く人に感謝する日を想像しがちですが、元々は「新嘗祭（にいなめさい）」という五穀豊穡に感謝する日でした。普段当たり前のように出てくる食事が、多くの人に関わり自分の口に運ばれていることを再認識する良い機会です。食事の後にする挨拶「ごちそうさま」は漢字で「御馳走様」と書きます。これはお客様をもてなすために、馬を走らせ食材をかき集めたことに由来し、その心のこもった食事に感謝を示す言葉です。「ごちそうさま」に込められた思いを子どもたちに伝え、食への感謝の気持ちを育みましょう。

秋の味覚『きのこ』

きのこにはお腹の調子を整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。『きのこソテー』や『きのこ鍋』などを食べて、身体の内側からきれいになりましょう。しいたけ・えのき・しめじ・まいたけ・エリンギなどなど、様々な種類があります。ご家庭でもきのこを使った料理を作り、子ども達と食比べをしてまてはいかがでしょう。（給食室より）



今月の 二十四節気

立冬 (りゅうとう) 11月7日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

小雪 (しょうゆ)

小雪 (しょうゆ) 11月22日頃

北国から冬の便りが届くころですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

