

食育だより 11月

豊中みどい幼稚園

木の葉が色づき、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなど、これからは気温の変化が大きくなってきます。衣類の脱ぎ着をこまめにして、体温の調節をしましょう。また、外から帰った後や食事の前には「うがい」「手洗い」をしっかりとこない、規則正しい食生活で冬に備えましょう。

七五三

七五三とは、子どものこれまでの無事を祝い、これからの成長と幸せを願う行事で、起源は室町時代といわれています。当時は生まれたての赤ちゃんが亡くなるが多かったことから、生後3年～4年経過してから当時の戸籍に登録をしていました。そして3歳、5歳、7歳になると神社や寺などに行き、この年まで無事に成長したことへの感謝、そしてこれからの成長と幸せを神様にお願いするようになったそうです。

◆なぜ3歳、5歳、7歳なの？

3歳で「髪置き」と呼ばれる髪を伸ばす儀式、5歳で「袴着」という袴をつける儀式、7歳で「帯解き」という着物を留めている紐を帯に変える儀式をしていました。一般的には、男の子は3歳と5歳、女の子は3歳と7歳に神社に参拝しますが、地域によってもさまざまです。

◆千歳飴を食べてみよう！

子どもの健やかな成長と長寿を祈る気持ちを込め、長い飴が作られたといわれています。名前にもなっている千歳という言葉は、千年を表しているため、「長い」「長生き」といった意味の良い言葉とされていました。また、千歳飴を入れる袋には縁起のいい「寿」の文字や「松竹梅」「鶴と亀」などが描かれており、ここにも長寿への願いが表れていますね。



風邪の予防

予防には清潔と免疫力の維持が大切

人の多いところでは感染の危険性も高くなりますが、外出しないわけにはいきません。インフルエンザを含む風邪は、日常の健康管理で、ある程度感染を防ぐことができ、また重症化も防ぐことができます。

手洗い・うがい

手洗いで菌やウイルスを洗い流し、清潔な布やペーパータオルで拭きましょう！うがいには、口や喉の洗浄し、たんを出しやすくする効果があります。



栄養・水分補給

栄養バランスの取れた食事を心がけ、体内の水分不足を補いましょう。



睡眠

規則正しい生活と睡眠を心がけましょう。理想的な睡眠時間は6～7時間といわれています。睡眠不足は抵抗力が低下してしまうため禁物です！



手洗い・うがいをおこない、しっかりごはんを食べて規則正しい生活を心がけましょう！

旬！ さつま芋

◆栄養

β-カロテン

体内でビタミンAに変わり、体内で抗酸化物質として機能し、ガン細胞の増殖を抑制すると言われています。

ビタミンB1

さつまいもに多く含まれているビタミンの一つで、糖質の利用を助ける作用があります。

ビタミンC

さつまいものビタミンCは、加熱調理しても壊れにくいのが特徴です。美肌や風邪予防に効果があります。

カリウム

ナトリウムを排出する作用を持ち、高血圧予防に効果的です。また、他の野菜類と比較しても極めて豊富です。

食物繊維

他の野菜に比較しても極めて豊富で、便秘の予防やコレステロールを低下させる作用、血糖値をコントロールする働きもあります。

◆保存方法

さつまいもは乾燥しないよう新聞紙などに包み、風通しがよく日の当たらない場所で保存しましょう。寒さに弱いので、冷蔵庫での保存は厳禁です。



甘くておいしい！さつま芋もち

材料（2人分）

| | | | |
|-------|------|----------|------|
| さつまいも | 170g | ②しょうゆ | 大さじ2 |
| ①片栗粉 | 大さじ2 | ②みりん | 大さじ2 |
| ①砂糖 | 大さじ1 | ②砂糖 | 大さじ1 |
| ①牛乳 | 大さじ1 | 水（あく抜き用） | |
| 有塩バター | 15g | | |

準備 さつまいもの皮を剥いておきます。

1. さつまいもを輪切りにし、5分程水にさらしてアクを抜き、水気を切ります。
2. 1を耐熱容器に移してラップし、600Wのレンジで7分加熱します。加熱し終わったらフォークなどで細かく潰します。
3. さつまいもが滑らかになるまで潰れたら、①を加えてよく混ぜ合わせます。まとまってきたらスプーンなどですくい、手で平べったい丸型にします。
4. 熱したフライパンに有塩バターをひき、3のさつまいもを乗せて中火で加熱します。片面に焼き色がついたら裏返し、こんがり両面に焼き色をつけます。
5. 4をフライパンから取り出し、②を入れてとろみがつくまで中火で加熱します。
6. お皿に盛り付け、仕上げに5をかけて出来上がりです。

