

少しずつ肌寒くなってきました。秋の夜長、午後5時を過ぎるとあつという間には外は真っ暗です。
 早めに家に帰って、夕食の準備のお手伝いをしましょう。自分のできる事から始めるといいですね。
 自分が手伝って作った料理はいつも以上においしく感じられることでしょう。
 また、お手伝いをしながら今日の出来事(学校のはなしなど...)を話したりする事も、とても大切なことですね。

11月23日は「勤労感謝の日」です。

勤労感謝の日は、1948年(昭和23年)に定められた
 国民の祝日で、「勤労をたつとび(尊び)、生産を祝い、
 国民が互いに感謝しあう」という意味が込められています。
 皆さんも、働いている人に感謝し、自分たちもお手伝い
 出来ることがないか、探してみましょう。

地域の食べ物を探してみよう！

皆さんの地域では、どんな食べ物がとれますか？
 野菜・果物・魚介類・畜産物など、日本各地では
 様々な食べ物が生産されています。
 身近な地域でとれる食べ物は、生産者の
 「顔が見え、話ができる」というよい点があります。
 食べ物が皆さんのもとに運ばれるまでの距離が
 近いので、新鮮なものを食べることができます。
 地域でとれる食べ物について、見直してみましょう。

<11月24日は和食の日>

11月24日は、「和食の日」として、日本人の伝統的な
 食文化について見直し、和食文化のよさを伝えていく日になりました。

和食の基本は「だし」と言われるように、第五の味覚である「うま味」が凝縮された「だし」は
 素材のおいしさを引き立ててくれます。

「だし」のことをよく知り、上手に「だし」を活用することができれば、日本の伝統的な習わしを
 継承するだけでなく、もっと料理をおいしく、減塩などにもつながり、健康的な食生活を助けてくれます。

私たち日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・イモ類・魚介・海そう類などを副食とするスタイルを
 長く続けてきました。このような伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想な私たちです。
 「まごわやさしい」とは、このように健康的な食生活に役立つ和の食材の最初の文字を覚えやすく言い表したものです。



まめ

まめ、とうふ、なつとうなどは
 日本人が昔から食べてきたものです。
 肉や魚と同じように、体を作るもとになる
 たんぱく質がたっぷりです。

ごま

ごまは小さなつぶですが、
 ビタミンやカルシウムがたっぷりです。
 昔から、いろいろな料理にまぜて
 使ってきました。

わかめ

わかめ、のり、ひじきには
 カルシウムや鉄分がたっぷりです。
 カルシウムは、骨を作るもとになります。
 鉄分は、血のもとになります。

やさい

野菜には、ビタミンや
 食物せんいがたっぷりです。
 風邪などから体を守って
 くれます。おなかの
 調子もよくして
 くれます。



さかな

いわしやあじなど背が
 青いさかなは、血液の流れ
 よくしてくれます。
 小魚は、骨ごと食べれるので
 カルシウムもとれます。



しいたけ(きのこ)

しいたけ、しめじ、えのき
 などには、食物せんいが
 たっぷりです。
 低カロリーなどで、
 太りすぎを防ぐ
 ことができます。



いも

ビタミンや食物せんいが
 いっぱいです。
 おなかの調子をよくして
 くれる食べものです。

