



令和5年11月1日

井堀保育園

朝晩の冷え込みから、体調を崩しやすい時期です。  
ゴボウやレンコンなどの根菜類は、体を温めてくれる働きがあり、きのこ類は免疫力を上げてくれます。お鍋や汁物などに入れ体温を上げて、病に打ち勝つ体づくりをしましょう。



## さつまいものつるの皮むきをしました



芋掘りの前に、芋のつるを間引きしました。そのつるの皮をすみれ・さくら組が、指先を黒くしながら、真剣な表情で、きれいに取り除いてくれました。

たくさん皮むきが出来たので、全クラスにきんぴらにして出しました。

初めて食べる子もいましたが、どのクラスも、ほとんど残すことなく食べていました。



## 世界が認める「和食」

11 (いい) 2 (にほん) 4 (しょく) の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。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。

### 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

## おすすめ食材(干し椎茸)

生椎茸と干し椎茸では、カルシウムの吸収を促進する働きがあるビタミンDと、貧血を予防する葉酸の含まれている量が、3倍近く違います。

干し椎茸は、戻し汁にうまみが凝縮されており、煮物や汁物には欠かせない食材です。

保育園では14日・29日の「八宝菜」に入っています。

