



食育だより



平成 30 年 11 月号

日清医療食品(株)栄養士 比嘉ゆりえ

夕暮れがずいぶん早くなり、秋の深まりを感じるようになりました。朝晩の冷え込みで気温の差が大きくなると、体調を崩しやすくなります。毎日の食事をバランス良く摂り、風邪に負けない体づくりをしましょう。給食では、皆が風邪に負けないよう、様々な旬の野菜や果物、お魚を摂り入れた献立にしたいと思います。

日本人の伝統的な食文化：和食を見直そう！

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さを考える日として、一般社団法人和食文化国民会議が制定した記念日です。

❖「和食」の4つの特徴❖

- 1.多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重…多様な食材と調理技術や道具の発達
- 2.健康的な食生活を支える栄養バランス…一汁三菜が基本。うま味の活用。
- 3.自然の美しさや季節の移ろいの表現…季節を楽しむ飾りつけ
- 4.正月などの年中行事との密接な関わり…家族や地域の絆との関わり



おまたせ！新米です

新米の季節になりました。米は味が淡泊なため、和風・洋風・中華と、どんなおかずとも相性が良いです。米の品種は300種もあるそうです。人気があるのはほんの一握りの品種ですが、品種によりそれぞれ特徴があります。お気に入りの品種があるご家庭も多いのではないのでしょうか。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。新米は色の白さが目立ち、やわらかく粘りがあり、香りも豊かです。



体をあたためて風邪予防

風邪のウイルスを防ぐには、免疫機能を高めること、身体をあたためることが大切です。ビタミン・ミネラルを十分にとり、バランスの良い食事をとることが風邪の予防になります。

- 身体をあたためるメニュー…鍋、おでん、うどん、雑炊、おじや、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- 身体をあたためる食品…ネギ・ニラ・タマネギ・ショウガ・ニンニク・カボチャ・ゴボウ・ニンジン・ダイコンなど

