



# 食育だより



令和2年 11月 日清医療食品株式会社

夕暮れが早くなり、秋の深まりを感じるようになりましたね。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。身体を冷やさないように、根菜や温かいものを食べて元気に過ごしましょう。



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



## 七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳（3歳で祝うことも）、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



## 食感を楽しむ工夫で 噛む力をUP

上手に食べるためには、食べ物を噛みつぶす力だけでなく、食べ物に合わせて噛み方を調整する力も必要です。離乳食が完了する1歳以降は、さまざまな食材をいろいろな調理法で与えることができます。「モチモチ」「カリカリ」「パリパリ」など、いろんな食感を体験できるよう調理を工夫してみましよう。食事中は、「噛むとどんな音がするかな？」などと声をかけ、楽しみながら噛む力をつけましよう。

