



秋の深まりとともに、野山が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえば、美しく盛り付けられた料理、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。旬のみかん・りんご、ビタミンが豊富で効能も様々です。

今年は一気に気温が下がり、急に寒くなってしまいました。インフルエンザや風邪のウィルスを防ぐには、免疫機能を高めること、体を温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りましょう！



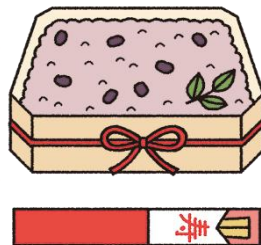
11月24日は「和食の日」です

「いにほんしょく」の日とし

て、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね



七五三の赤飯



七五三の祝い膳に欠かせないのが赤飯です。赤い色には邪気を祓う力があるとされ、祝いや儀式に用いられてきました。あずきは皮が破れやすく縁起が悪いといわれ、ささげを使う地域もあります。

保育園でも12日に給食で提供いたします。本年度は『青梅産』のもち米・うるち米・ささげを使用します。

食のお悩み Q&A

好き嫌いを改善するには？

塩味・甘味・苦味・酸味・うま味の5つの味のうち苦味と酸味は子どもが本能的に危険と認識するため、苦手な子どもが多いです。嫌いなものを無理に食べさせようとせず、その食材にふれる経験や、まわりの人がおいしそうに食べる様子を見る機会などをつくり、子どもが食べてみたいと思う環境づくりから始めましょう。また、大きくなるにつれて味覚も大きくかわります。食べたことのある経験がとても大切だといわれます。

