

2020年

# 11月号 給食だより

池上わかばこども園

## もみじが染まりはじめ、秋も深まってきました。

もみじを鑑賞する習慣は、奈良時代から始まったといわれ、「万葉集」にも登場しています。もみじを鑑賞することを「もみじ狩り」と言いますが、採集するわけでもなく、もみじを鑑賞するのに「もみじ狩り」というのは、狩猟を好まない貴族が自然を鑑賞することを狩りに例えたといわれています。春の桜は「花見」といい「桜狩り」とは言いません。昔から、狩猟のシーズンの秋だから「狩り」という言葉を用いたといわれています。

## 🍴 今月のトピックス 🍴

### 11月8日はいい歯の日です。

11月8日はごろ合わせで「いい歯の日」として、日本歯科医師会によって制定されました。丈夫な歯をつくるためには偏食をせずバランスのとれた食事をするということです!! 歯にはカルシウムを取ると丈夫になるのイメージがありますが、カルシウムだけを摂っても丈夫な歯になるわけではありません。良質なタンパク質やビタミンA、ビタミンC、ビタミンD、カルシウム、リン、フッ素などの栄養素を過不足なく摂れるように、バランスのとれた食生活をするのがとても大切です。乳幼児期からの食事がとても大切です。



## 11月の旬ピックアップ

### チンゲンサイ

チンゲンサイは通年で回っているように感じられるのですが、旬は11月になります。チンゲンサイの日本での歴史は浅く、1970年代に中国から入ってきたとされています。こどもに必要な栄養価が非常に高く、アクがない為、煮崩れもせず歯切れもいいことが特徴です。チンゲン菜を選ぶ時は、まず、葉をチェックしてください。葉がしおれたようになったものは避け、グリーンが濃く、幅の広い形のものがおすすめです。