



# 11月号 食育だより

令和4年11月  
マルタマフーズグループ  
株式会社 笑顔会（えがおえ）



木々も色づき、少しずつ冬の兆しも感じられる季節になりました。  
朝夜は冷え込む日も増えてきたので、体調に気を付けて元気に過ごしましょう。  
さて、「食欲の秋」というように、秋においしい食べ物がたくさんあります。  
今回は、秋が旬の食べ物を紹介します。



## 秋が旬の食べ物



### さつまいも



ご飯のおかずやお菓子にも合うさつまいも。  
さつまいもには、ビタミンCや食物繊維が豊富！便秘解消にも効果的です。  
さつまいもは、ゆっくり加熱することで、アミラーゼという酵素が働いて甘くなります。  
じっくり蒸したりオーブンで焼くのもおすすめです。

### れんこん



縁起物で、お節料理など日本料理に欠かせないれんこん。  
れんこんは調理方法によって、いろいろな食感を楽しめます。  
シャキシャキの食感のきんぴらは輪切り、ほくほくの煮物には乱切りがおすすめ。  
すりおろして水分を切って調理するともちっとした食感を楽しめます。

### きのこ



丈夫な骨を作るのに必要なビタミンDを豊富に含むきのこ。  
きのこは年中出回っていますが、人工栽培できないのが「松茸」。  
松茸は、旬の秋にしか出回らないので、この時期に秋の味覚を楽しみましょう！  
きのこの名前には、それぞれのきのこの生え方が由来になっているものがあります。  
例えば、しめじ(湿地、占地)は「湿った土地に生える」「地面に隙間なく生えて土地を占める」、えのきは「榎という木の枯れ木などに生える」、椎茸は「椎という木の枯れ木に生える」が由来とされています。



### 柿



みかんの2倍ものビタミンCを含む柿は、風邪予防にも効果的です。  
干し柿には、生食では食べられない渋柿が使われています。  
実は渋柿は甘柿よりも糖度が高く、皮をむいてお日様に当てると、渋みが抜けて甘い干し柿になります。



## 食事のマナー 守れているかな？



今年度も給食が始まって、半年が過ぎました。保育園の給食にも慣れてきましたか？  
お友だちと楽しく食べるのももちろんですが、食事のマナーを守れているか、振り返ってみましょう！

- 「いただきます」「ごちそうさま」は言えていますか？
- 正しい姿勢で食べていますか？  
肘をついていませんか？きちんと椅子に座れていますか？
- お箸を正しく持っていますか？
- 口を閉じてモグモグしていますか？



みんなで楽しくご飯を食べるためにも、食事のマナーをしっかり守りましょう！