

食のカレンダー

2024年11月・12月
のげやまようちえん

11 November

- 1日/紅茶の日
レモンを入れたら「レモンティー」、ミルクなら「ミルクティー」、リンゴなら「アップルティー」と、いろいろ楽しめます。
- 7日/なべの日
家族でなべをつくと、楽しくてとてもおいしいですね。
- 23日/外食の日
外食は、いつもと少し違う雰囲気で、ワクワクするもの。

- イチゴの作つけ期
- サツマイモの収穫期
- もちゴメの収穫期

プランターに腐葉土と土を入れて育てて、収穫してみましょう。

12 December

- 11日/胃腸の日
「12と11(胃にいい)」のごろ合わせから、胃腸を壊すことなく、食べ物をいつもおいしくいただきたいですね。

- 24日/クリスマス・イブ
~25日/クリスマス
いつもより豪華な雰囲気で、ごちそうをいただきますよ。

年中すずらん組さんではきのこを育てています…

しいたけ

低カロリーでミネラルや食物繊維が豊富です。うまみ成分でアミノ酸の一種、グアニル酸が含まれているので、複雑な旨さがあります。

きのこの種類

しいたけ まいたけ なめこ
えのきだけ しめじ
まつたけ マッシュルーム
えりんぎ
トリュフ はなびらだけ
かきのきだけ ひらたけ
きくらげ あみたけ
さるのこしかけ コブリーヌ
…

その他 たくさんあります



10月21日



10月28日



10月25日



きのこは他の野菜と違って、植物ではなく、菌類です。日本には5000種以上のきのこがありますが、しいたけはその代表的なきのこです。

すずらん組さん、全員が収穫できました。その日のうちにホットプレートでバター焼き。焼いていると、いいにおいがしてきました。秘密のタレをかけて。何度も何度もおかわりをする子がたくさんいました。全員がいただきました。(お休みのお友だち、また出てきますからその時にね。)

ランチのさつまいも汁にも入れていただきました。



しいたけのひみつ…

ルーツは…

しいたけの名前は、景行天皇が九州に熊襲(くまそ) 征伐に行った時、農民にきのこのはえる木をたずね、「しいの木」とこたえたのでついたそうです。(景行天皇は日本の第12代天皇です。)

春子と秋子

しいたけの美味しい季節は、春と秋。冬をこした春のしいたけは春子。秋のしいたけは秋子と呼ばれます。

風邪にも効く？

薬としての効き目は、中国の明の時代の本にも書かれていますが、ウイルスが増えるのをおさえるとも言われます。

き・き・きのこ き・き・きのこ
ノコノコノコノコ 歩いたりしない
き・き・きのこ き・き・きのこ
ノコノコ 歩いたりしないけど
雨が降るたび 降るたびに
せいがのびてく るるるるるるる
生きてる 生きてる 生きてる 生きてる
きのこは生きてる ぼんぼらぼん

のげやまきのこの
名前は・・・
おいしいたけ？



冬が旬の食べ物

白菜 大根 レンコン 長ネギ
ブロッコリー ホウレンソウ
カキ ブリ タラ ヒラメ みかん ゆず



幼稚園の畑にも植わっています。
大根とブロッコリー…

「まごわやさしい」で
食生活を見直そう

「まごわやさしい」は、健康な食生活を送るための食材の頭文字。この7種の食材がとれているかが、食生活を見直すポイントとなり、和食はこの7種をとりやすい食事とも言われます。いまこそ和食に注目しましょう。

	ま → まめ → 豆類 良質なタンパク質	
種実類 ← ごま ←	ご	
ビタミン・ミネラル		
	わ → わかめ → 海藻類 ミネラル・食物繊維	
野菜類 ← やさい ←	や	
ビタミン・食物繊維		
	さ → さかな → 魚介類 カルシウム	
きのこ類 ← しいたけ ←	し	
食物繊維・ビタミン・ミネラル		
	い → いも → イモ類 食物繊維・ビタミン・ミネラル	

だんだん寒くなってきます

気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。健康管理には気をつけましょう。風邪をひかないためには、たんぱく質、脂肪、ビタミンC、Aの4つの栄養素が大切です。栄養をバランスよくとるようにしましょう。