



# 11月 食育だより



令和3年 10月 29日

たちばな保育園 給食室

秋の深まりとともに木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、体を温める食材（人参・ごぼう・れんこん・ねぎなど）を食べて、寒さに負けない体作りをしていきましょう。

11月24日は「和食の日」



日本の秋は実りの季節であり、自然に感謝し来年の五穀豊穡を祈る祭りなどの行事が各地で盛んに行われる季節でもあります。

日本の食文化にとって重要な季節である秋の日に、11「いい」2「にほん」4「しょく」という語呂合わせで、和食文化の大切さを再認識してもらうために「和食の日」は制定されました。

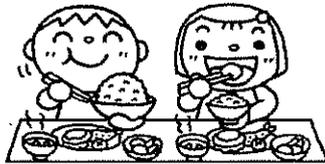
そんな和食の主食であるお米には、魅力がいっぱいです。

### 「食べると頭が良くなる？」

お米に含まれる炭水化物はブドウ糖に分解されます。脳はこのブドウ糖をエネルギー源として利用します。ごはんをきちんと食べると脳の働きが良くなります。

### 「どんなおかずに合う？」

塩味、油脂を使っていないごはんは味がとても淡泊です。そのためどんなおかずとも相性抜群です。



### 「食べると快腸になる？」

ごはんに含まれる食物繊維と同じような働きをするデンプンは、小腸で消化されずに大腸まで届いて腸内細菌のエサになる善玉菌を増やす働きがあります。これによって腸内環境を整えて大腸を掃除してくれます。

## レシピのご紹介 ～パリパリ～



### <材料一人分>

- ・春巻きの皮 1枚
- ・小麦粉 少々
- ・水 少々
- ・マーガリン 5g
- ・グラニュー糖 3g
- ・ごま 3g

### <作り方>

- ①春巻きの皮は4つに切っておく。
- ②マーガリン、グラニュー糖、ごまを混ぜ合わせておく。
- ③春巻きの皮に②を塗り、いろいろな形に折る
- ④クッキングシートを敷いたオープン皿に並べ 180℃に温めたオープンで10分焼く。