

食育だより

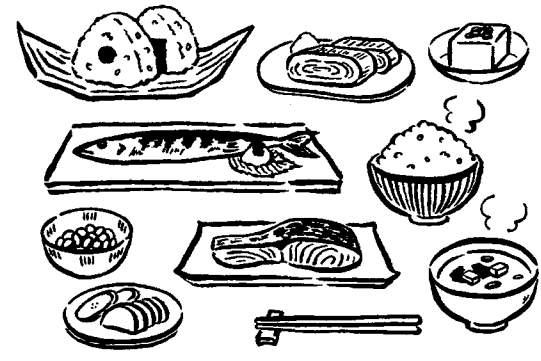
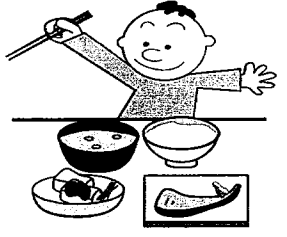


11月24日(月)は『いい和食の日』



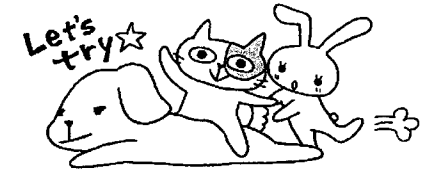
- ★季節の旬の食材を生かして調理するので、四季を感じることが出来ます。
- ★だし旨味を生かして塩分控えめに出来ます。
- ★一汁三菜のバランスのとれた食事で健康的になります。
- ★蒸し調理や煮物、焼き調理が多いのでヘルシーで肥満予防になります。

日本食は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。
日本食を保護し、継承を改めて認識してその魅力を再認識しましょう。



答えは右上にあるよ

ここで…なぜか～宇宙食クイズ！
きみもチャレンジしてみよう！



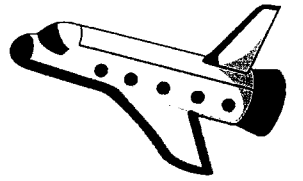
問題① JAXAが認定する日本食宇宙食で認められていない食べ物はどれでしょう？

- ①納豆 ②ちりめん山椒 ③さばの味噌煮 ④山菜おこわ



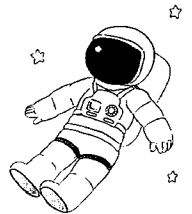
問題② 宇宙食として禁止されている食べ物はどれでしょう？

- ①アイスクリーム ②ビスケット ③たこ焼き ④羊羹



問題③ 宇宙飛行士による宇宙食人気ランキング1位の食べ物は？

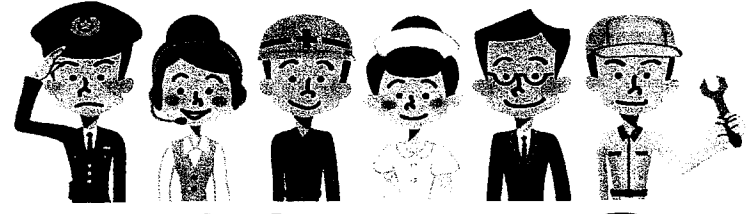
- ①カップヌードル ②缶詰パン ③ビーフカレー ④焼きそばUFO



問題④ 宇宙での無重力状態では人間の味覚はどのように変化するでしょう？

- ①味に敏感になり、薄味でも美味しく感じる ②味覚が鈍くなり、濃い味でも薄く感じる
- ③甘味だけを強く感じるようになる ④塩味だけを強く感じるようになる

勤労感謝の日



私たちの生活は働いている人がいる事で成り立っています。
全ての日用品や食べ物、そのどれか一つを取っても多くの人によって
働いているおかげで生活できています。
皆さんの周りでも働いている身近な人に感謝しましょう。



「ありがとう」と一言、
言うだけで
頑張れますよ！



主な効果3つ

★和食の要「だし」の話

皆さんは味噌汁などを食べたとき「ほっ」とリラックスしませんか？
だしには色々な効果があります！

その①
ダイエット効果

だし汁に含まれるグルタミン酸やヒスチジン酸が満腹感を与えて
食べすぎを防ぎます。
また濃い味を好む味覚をリセットして、本来の味覚に戻してくれるので、
塩分控えめになります。



その②
疲労回復効果

イノシン酸やアンセリンというアミノ酸が血行を促進して、エネルギー
代謝を促進するので肉体的な疲労の回復につながります。
スポーツをした後などに良いですね。



その④
ストレス緩和

うま味成分が脳に刺激を与えて、満足感や心地よさを感じさせることで
ストレスの軽減になります。



寒い季節になりました…



体が温まる食べ物

かぼちゃ、ごぼう、人参、ほうれん草などの野菜
生姜、ネギなどの薬味野菜
プラスしてたんぱく質である魚と肉を食べると良いです。

風邪予防するには…

外出先から帰ったら、手洗い、うがいを心がけましょう。
からだを温める食べ物を食べて体温を上げましょう。

