



河北の食育だより



身体を温める食材

☆野菜類(じゃがいも・人参・南瓜・大根)

寒いところで育つので身体を温める効果がある

☆発酵食品(味噌・納豆・ヨーグルト)

代謝が促進されるため体温を上げる助けになる。

☆肉類(特に羊肉・鶏肉)

タンパク質を多く含んでいる為エネルギー代謝を活発に。

☆魚介類(サバ・いわし)

DHA・EPA が含まれており血行を促進し身体を温める効果あり。

11月です。秋も終わりが近づいてきます。11/7あたりが立冬とされています。体が暖くなるものを食べ身体を動かし風邪をひかない身体を作っていきましょう。

11月24日 和食の日

2013年にユネスコ無形文化遺産に登録されました。【いいにほんしょく】の語呂合わせから、【和食の日】と制定されました。

11月は【和食月間】でもあります。

【和食文化】について意識を深めて、次世代に和食文化の保護と継承していく大切さを再認識する月です。

～気をつけようこんなこと！～

お箸を使った食べ方にはいくつかいけないことがあります。

【ねぶり箸】

お箸についたものを口でなめてとる。

【さぐり箸】

器の中で箸を探り、自分が好きなものを取りだす。

【迷い箸】

どの料理を食べようか迷い、あれこれと箸を動かす。

【寄せ箸】

遠くにある器を、箸を使って手元に寄せる。

【刺し箸】

料理に箸を突き刺して食べる。