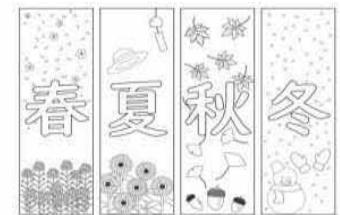


11月



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、四季を感じるどこが出来ます。

★だしの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。

ここで…いってみよ～和食クイズ！  
きみもチャレンジしたまえ！



問題① 和食に欠かせないものは「だし」ですね。その「だし」は昆布、かつお節、しいたけ、あと一つ  
何があるでしょう？

- ①ワカメ ②大豆 ③煮干し ④ごぼう ⑤ベーコン

問題② 日本独自の和食文化はいつの時代から始まったのでしょうか？

- ①縄文時代 ②江戸時代 ③明治時代 ④平安時代

問題③ 和食は正月など年中行事と密接な関わりをもって育まれてきました。それはなぜでしょう？

- ①昔の人は行事ごとが好きだったから ②  
自然の恵みを家族で分け合い絆を深めるため

問題④ 和食の調理で調味料を入れる順番に「さ・し・す・せ・そ」がありますが、  
さ→砂糖 し→塩 す→酢 セ→醤油 そ→？ 「そ」は何でしょう？

- ①ソース ②味噌 ③だしの素 ④めんつゆ

問題⑤ 江戸時代に北海道から海を渡って大阪まで運んだ和食に欠かせない食品は何でしょう？

- ①カニ ②大豆 ③ウニ ④イクラ ⑤昆布

# 勤労感謝の日



がつ にち にち きんろうかんしゃひ  
11月23日(日)は「勤労感謝の日」



わたし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。  
すべて全ての日用品や食べ物、そのどれか一つを取って多くの人が携つて  
はたら働いているおかげで生活できています。  
みんな皆さんのまわりでも働いている身近な人に感謝しましょう。

『ありがとうございます』と一言、  
いっただけでがんば頑張れますよ！

**おもな効果3つ**

**★和食の要「だしの話」**

皆さんには味噌汁などを食べたとき「ほつ」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。

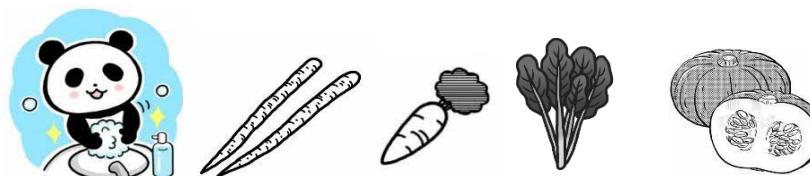
さむきせつ  
寒い季節になりました…



からだあたたかもの  
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、ネギなどの葉物野菜

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。



かぜよぼう  
風邪予防するには…

がいじゅさきからだあたたかものたたいおんあ  
外出先から帰ったら、手洗い、うがいを心がけましょう。  
からだあたたかものたたいおんあ  
体が温まる食べ物を食べて体温を上げましょう。