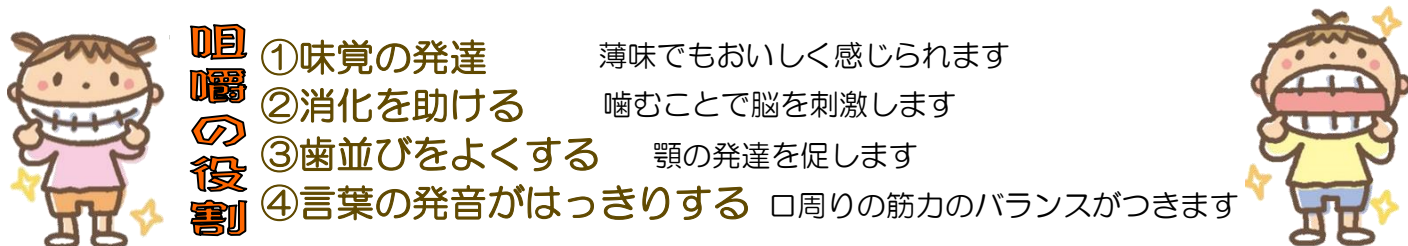


肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。たくさん取り入れていきたいと思います。体の温まる根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



11月8日は いい歯の日

乳歯は、虫歯になりやすく進行も早いと言われていいます。よく噛んで食べることや習慣的に歯磨きを行うことで子どもたちが意識できるように声かけしてあげてください。

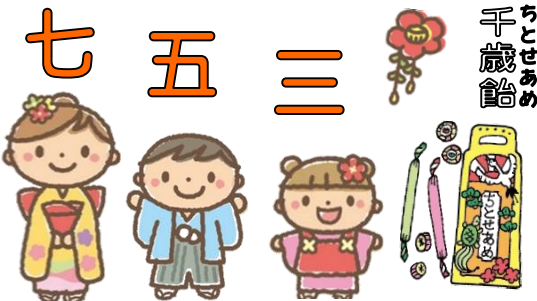


咀嚼の役割

- ①味覚の発達 薄味でもおいしく感じられます
- ②消化を助ける 噛むことで脳を刺激します
- ③歯並びをよくする 顎の発達を促します
- ④言葉の発音をはっきりする 口周りの筋力のバランスがつかます

子どもの成長を祝う

3歳から7歳までは成長に伴って、病気になりやすい年齢であったため、子どもが無事にその年齢を迎えられたことに感謝し、成長を祈る思いが込められています。元気に大きくなったことをみんなで祝福してあげたいですね☆



千歳飴
ちとせあめ

子どもの健やかな成長と長寿のねがいを込めて、「長く伸びる」という縁起にあやかり、紅白の長い棒飴がつくられたと言われていいます。袋には「寿・松竹梅・鶴は千年、亀は万年」などの縁起の良い絵柄が描かれていますね。

日本全国郷土料理の旅

今月は…
宮崎県



延岡市発祥で知られる「チキン南蛮」。昭和30年代に延岡市内の洋食店で、賄い料理としてつくられたのが始まりとされる。当時は「鶏から揚げ甘酢漬け」とも呼ばれる料理だったようだが、その後、タルタルソースをかけサラダなどを添える、現在のスタイルになり人気を博すようになった。チキン南蛮の「南蛮」とは、もともと戦国時代に来日したポルトガル人や、その文化を表す言葉である。彼らのもたらした食文化の中に「南蛮漬け」があり、これは唐辛子入りの甘酢に食材を漬けてつくられるもので、これに鶏肉を用いて料理されたため、「チキン南蛮」と呼ばれるようになったといわれている。



「ざぶ汁」は主に根菜類の野菜などの色々な食材を”ざぶざぶ”と煮ることからこの名前がついたといわれている。県央東部に位置する都農町(つのちょう)に主に伝わる郷土料理である。都農町は、西側は尾鈴山、東側は日向灘に面した自然の恵み豊かな町であり、日照時間が長く年間を通して温暖な気候と豊富で良質な水資源に恵まれた県内有数の農業の町でもある。気候を生かし栽培がさかんであり、「ざぶ汁」に使用される野菜は日向灘に面した温暖な宮崎平野が主な産地となっている。

