# 食　育　だ　よ　り　11月号

R8.11.1　友田保育園



昼夜の寒暖差も大きくなり、秋が駆け足で過ぎそうですね！秋に葉っぱが色付くのは、気温の低下により、木が冬に備えて葉を落とす準備をし、緑色の色素を分解して養分を回収するためなんです。
私たちも、寒い冬に備えて、もりもり食べて身体を動かし、睡眠をたっぷりとって元気よく過ごしていきましょう！(^^)！

## 知っていますか？
## 《新嘗祭（にいなめさい）》




11月23日は、勤労感謝の日と制定される前、**《新嘗祭》**という祭日でした。**新嘗祭**とは、その年の収穫に感謝をするお祭りです。お米や作物を作る人、運ぶ人、調理する人など様々な勤労に思いをはせ、今日も美味しいご飯を食べられることに感謝しながら、いただきましょう





## 10月の食育の様子

美味しい焼き芋ができました❤





## 11月の食育

サンドイッチ作り



## こどもの成長を祝う
# 七　五　三




11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。
男の子は5歳、女の子は3歳と7歳でお祝いをするのが一般的です。

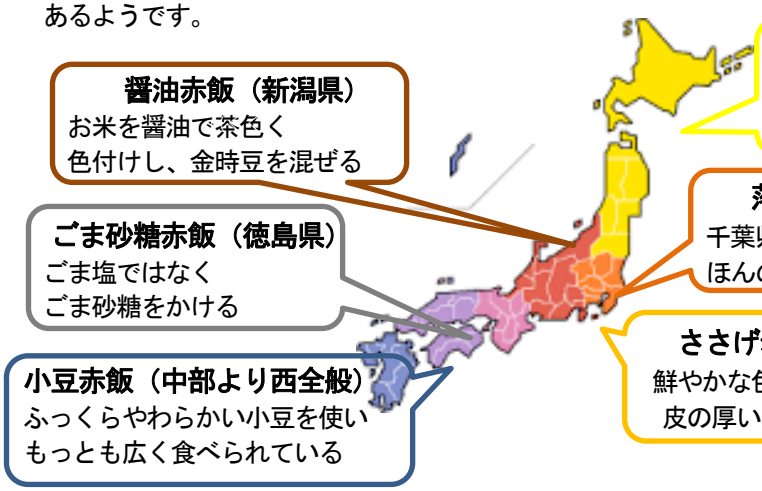


また七五三に食べる**千歳飴**には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、細長い形は**「長生き」**、赤と白の色は**「健康と幸福」**を表しています。

# お　赤　飯



七五三やお祭り、お祝い事などの吉事にお赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。
昔は、赤色には**邪気を払う効果**があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。
味付けには地方性があり、甘納豆を加えたり砂糖や胡麻を使用して、甘いお赤飯のところもあるようです。



**醤油赤飯（新潟県）**
お米を醤油で茶色く
色付けし、金時豆を混ぜる

**甘納豆赤飯（東北）**
食紅で色をつけ、
甘納豆を混ぜた甘い味

**落花生赤飯（千葉県）**
千葉県特産の落花生が入り
ほんのり甘い

**ごま砂糖赤飯（徳島県）**
ごま塩ではなく
ごま砂糖をかける

**ささげ赤飯（関東）**
鮮やかな色で
皮の厚いささげ豆を使用

**小豆赤飯（中部より西全般）**
ふっくらやわらかい小豆を使い
もっとも広く食べられている