

今日は何の日？ 食育カレンダー献立

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3 みかんの日 	4	5 西の市 いい酵母の日 	6	7 立冬	8	9
10	11 チーズの日 	12	13	14	15 七五三 昆布の日  	16
17 西の市 	18	19	20 ピザの日 	21	22 長野県りんごの日 キムチの日  	23 勤労感謝の日 お赤飯の日 
24 鯉節の日 和食の日  	25	26	27	28	29 西の市 いいフグの日  	30

今日は何の日紹介

- ★3日【みかんの日】
今が旬のみかんにビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは免疫力を高めたり、肌の潤いを整えたり、疲労回復に役立ち、風邪予防に効果的です。乾燥する時期であり、風邪が流行する時期ですのでみかんを食べて風邪を予防しましょう。**デザートにみかんを入れていきます！**
- ★5日、17日、29日【西の市】
『西の市』は11月の西の日に行われているお祭りです。西の日は12日おきにめぐってくる十二支の酉の日のことをさすため年によって2度の時と3度の時があります。おもに関東地方の『酉の市』に関係する神社で行われています。商売や仕事が上手くいくように願う日であり、お祭りの当日には神社の境内にお日当並び、「福をかき集める」「金銀をかき集める」縁起物として熊手を買う風習があります。
- ★7日【立冬】
立冬は二十四節気のひとつで冬の始まりを意味します。だんだんと日差しが弱まり、日が短くなると感じられるところです。この時期には、体を温める旬のものを食べ、厳しい冬を乗り切る準備をしておきたいもの。春菊や人参、長ネギ、ゆり根、かぶ、自然薯などが旬を迎えます。
- ★11日【チーズの日】 チーズ普及協議会・日本輸入チーズ普及協議会が制定
もっとチーズを楽しんでもらおうと誕生した「チーズの日」。日本におけるチーズは中国から伝わった牛または羊の乳を煮詰めて濃厚にした食べ物です。これを飛鳥時代の700年10月に朝廷が始めて作らせたという記録が残っています。これにちなんで記念日は10月を新暦に置き換えて11月に、日にも見えやすいように11日に定められました。**南島のサラダにチーズを入れていきます。**
- ★15日【昆布の日】
日本の昆布の95%以上は北海道でとれたものです。昆布は料理に旨味を加える「だし」として使われますが、骨を強くするカルシウムや髪を美しくするヨウ素などミネラルも含まれます。
- ★20日【ピザの日】
ピザの本郷イタリアでは、1人1枚のピザをナイフとフォークを使って食べます。みんなで取り分けるとは日本とは食べ方が違いますね。**献立にはあんべんピザ焼きとして入れていきます。**
- ★22日【りんごの日】 全国農業協同組合連合会会長長野本部が制定
全国2位の生産量を誇る長野県産のりんごを広くアピールするために設けられた記念日です。長野県産りんごの代表的な銘柄「ふじ」の生産が最盛期を迎えること、「ふじ(11)ふじ(22)」の語呂合わせなどが日付が決まりました。**デザートでりんごを入れていきます。**
- ★22日【キムチの日】
キムチは韓国の伝統的な漬物です。免疫力を高める発酵食品として注目されています。乳酸菌により野菜や魚介の塩辛が発酵してうまみが増し、これに唐辛子と塩を加えることで独特の風味になります。唐辛子に含まれるカプサイシンは体の抵抗力を高め、代謝をよくし、体を温める効果もあります。

- ★23日【お赤飯の日】
お祝い事にお赤飯を炊くのは、あの“色”に秘密があります。昔の人は赤い色に邪気を払う力があると考え、白い米を豆で赤く染めたのです。お赤飯に入っている豆は「小豆」や「ささげ」で、種類は違いますが見た目はそっくり。栄養素もほとんど同じです。**献立に赤飯を入れていきます。また23日は勤労感謝の日です。**
- ★24日【鯉節の日】
生のカツオを煮て乾燥させたものが「鯉節」。鯉節にはアミノ酸が含まれており、筋肉をつくる大切な栄養素になります。また、鉄分も豊富に含まれています。お浸しにかけたり、湯豆腐の薬味などと、かつお節を加えることも美味しくなります。
- ★24日【和食の日】 一般社団法人和食文化国民会議が制定
日本の食文化にとって誇りの多いシーズンである秋に、みんなが『和食』文化について認識を深め、和食文化の大切さを再度知るきっかけとなるように願いを込めて、『一般社団法人和食文化国民会議』が11月を和食月間に制定し、また11月24日を『いい日本食』『和食』の日と制定しました。