令和3年度

もぐもぐ ⑪月号

☆大将軍ひかり保育園
調理室だより
R3.10.29発行

いつまでも暑い日が続くと思っていたら、突然 寒さがおとずれて すっかり冬ですね。朝、布団から出るのがつらくて、ついつい 二度寝してしまいます… でも冬はおしゃれも楽しめるし、楽しい 行事もいっぱい待ってます!!! それに寒い日に家族でお鍋を 囲むのも いいですよね。心も体もポカポカになります◡̈ 楽しみを いっぱい見つけて、寒い日も乗り越えていきましょう。

今月の献立の重点目標 だしの違いを感じよう

～色々なだしの違いを感じてみよう～

11月24日は 和食の日 です。（いい にほんしょく）

日本の食文化にとって大変重要な時期である秋の日に、毎年 一人ひとりが「和食」文化について認識を深め、和食文化の 大切さを再認識するきっかけの日となっていくよう、願いをこめて 11月24日を"いい日本食"和食の日と制定しました。

忙しい日々…
普段は中々、がんばれないけれど、この日は 昆布やかつお節、にぼしから だしを とってみませんか?

11がつの食育予定

・きのこ

・魚
・だしくらべ

・魚
・[illegible]作り

・魚
・すまし汁作り

さつま芋掘り

春に植えたさつま芋が収穫の時期を迎えました!! くま・ぱんだぐみの子どもたちが長ぐつをはいて出発! まだまだ暑い日だったのでアセビショビショになりながら たくさん 立派な芋を持って帰ってきてくれました。

次の日には、つるを取り、調理室まで届けてくれました。 つるはつくだ煮にして、お昼ごはんでごはんの上にのせて いただきました。

お芋はさつま芋ごはんやふかし芋などでおいしく いただきました◡̈

今年のお芋は例年と比べて、とても甘かったです◡̈

☆ちょっと食育☆☆

うま味を充分に感じられる子どもに育てるために 家庭で食育に挑戦しましょう! すまし汁などを作った時に、だしだけを別に味わって みましょう。

おいしさを見つける
口に入れたら、すぐに飲み込まず、10回ぐらい 噛んで「うま味」と「風味」を味わいます。

おいしさの感じ方を学ぶ
鼻をつまんで、だしを飲んでみましょう。 おいしさが感じられないことが分かります。

おいしさの余韻を楽しみ、味わう
1回目と同じように味わってみてください。 鼻に抜ける「風味」がおいしさにつながっている ことが実感できますよ。

食事で免疫力を高めよう!!

私たちの体には細菌やウィルスなどの異物から体を守る抵抗力が 備わっています。この働きを「免疫」といいます。

免疫力を高めるには、適度な運動や十分な睡眠をとること、よく 笑うことなどが効果的です。 一日3食規則正しく食事をとることや 栄養バランスのとれた食事をとることも、とても大切です。

体を温める食べものをとりましょう

免疫力は体温が下がると低下すると言われています。 冷えやすい冬は食事で体を温めることが大切です。

大根や、れんこん、ごぼうなど、土の中でエネルギーをたくわえて 育つ根菜類はミネラルが豊富で、体を温める働きがあります。

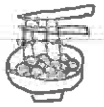
毎日朝食をとりましょう

朝は一日で一番体温が低いのですが、朝ごはんを食べると 体温が上がり、免疫力が高まります。 特に寒い冬は温かいみそ汁やスープがオススメ

たんぱく質をしっかりとりましょう

魚や肉などのたんぱく質を多く含む食品は、筋肉や血液などを つくります。また、体を温めて体力を維持し、ウイルスへの抵抗力を 高めてくれます。

腸の調子を整えましょう



腸の中の善玉菌は体の中に入ってきた細菌などをやっつけてくれます。 ヨーグルトや納豆、みそ、キムチなどの発酵食品は善玉菌を増やします。

☆11月の新メニュー☆

オススメレシピ/ポンデケージョ

〈材料4人分〉

・メークイン	100g
・豚ひき肉	16g
・米粉	24g
・片くり粉	24g
・食塩	2g
・油	12g
・水	10g

〈作り方〉

① メークインは皮をむき、やわらかくなるまで蒸して、つぶしておく。
② 豚ひき肉は炒めておく。
③ ①②と残りの材料を全て混ぜる。
④ 4等分に丸めて、180℃のオーブンで焼き目がつくまで焼く。