



令和6年度
11月号
大将軍乙かきこども園
調理室だより
R6.10.31発行



11月24日は 和食の日

11月24日は「いい11・にほんはく24」で「和食の日」であり、日本の伝統的な食文化を見直す日とされています。和食は世界的にも注目されている一方で国内で

和食への関心が薄れたり、食の洋食化が進み和食が食せる機会が減っているといわれています。世界に誇る「和食」文化について理解や意識を深める機会にしましょう!!



和食の特徴と良さ

① ごはんを中心とした低糖食

和食の主食はパンや麦類と違って塩味がたないごはん。だからこそ、いろいろ調理法、味付けとよく合う多様な組み合わせで食べることができます。

② 出汁のうま味で子どもに安心感を与える

和食の味あいの中で重要な役割を果たしている出汁。母乳の成分でもあり、昆布に含まれるうま味成分は子どもにとって安心感を持つ味です。出汁の風味とうま味を活用することで子どもはいろいろな食材にも簡単に食べやすくなります。

③ 旬に注目して食の関心を高める

食材に旬があるのは日本ならではの、季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは子どもの食への関心を高めます。



「副菜」に困った時には汁の具を増やしたり果物で補うのもよし!

汁に野菜をたくさん入れれば、副菜になります。また副菜の量が足りないと思った時は果物でOK。果物には野菜と同じように子どもの成長や病気の予防に欠かせないビタミンCなどが豊富に含まれています。



石狩汁



- 《材料》 36 kcal
4人分
- ・魚 50g (約1/2切)
 - ・里芋 35g (約1こ)
 - ・人参 26g (約1/5本)
 - ・大根 32g (約2cm)
 - ・ごぼう 16g (約1/8本)
 - ・白ねぎ 16g (約1/6本)
 - ・みそ 16g (大さじ1)

- 《作り方》
- ① 魚を食べやすい大きさに切る。
 - ② 里芋を半月切り
人参、大根を短冊に切り
ごぼうをささがき
白ねぎを小口切りにする
 - ③ だし汁に①②を入れて煮る
 - ④ みそを溶かし入れる。

さつまいも

収穫して
きましたー!!



春に植えたさつまいもの4収穫をしました!!
猛暑の影響を心配していましたが子ども達の顔の大きさと程もある大きさのものがありました。土で真黒、になった手で大事そうに芋をかついで「大きいのと来たぞー!!」ととてもいい顔で見せてくれました。
4収穫してきた芋は小さいクラスの子にも見たり触ったりしてもらいました。
お昼ごはんには天ぷらやさつまいもごはん

スイートポテト作りなどでおいしくいただいています。芋のつるもつくだ煮にしてごはんと一緒にいただきます。

秋の味覚を一緒に楽しんでお腹も幸せでした♡

秋も深まり寒い日が続くようになりました。
1本調子を崩しやすい時期なので1本が温まるものをたくさん食べて、元気に冬を迎えましょう!!

今月の南立の重点目標は

食事への感謝

～ 命の大切さを知り、食材への感謝や食事ができるまでに、たくさんの方が関心を持ってくださることを知りましょう～

私たちが毎日生きていくために「食べること」は欠かせません。毎日食べている食べ物は多くの動物や植物の命をいただくことで成り立っています。

「いただきます」というあいさつには、食べ物の命をいただくことや生産者の人たちや食事を作ってくれた人などに対する感謝の気持ちが含まれます。

「ごちそうさまでした」は「かけまわす」という意味があります。

食事の準備をしてくださった人たちの苦勞をおぎらい感謝する気持ちが込められています。



11月の食育予定

- 🍌 バナナジュース
- 🐰 きのこと角切
- 🐟 魚
- 🐟 魚、だし汁
- 🐟 魚、お好み焼き作り

魚屋さんが子ども達の前で三枚卸しの実演をさせていただきます!!



大川さん