令和4年度 11月号

☆大将軍ひかりこども園☆
調理室だより R4.10.31発行

日が落ちるのも、すっかり早くなり、昼夜の寒暖差が大きくなってきました。体調を崩しやすい季節になるので、風邪をひかないように気をつけ、毎日元気に過ごしましょう!!

今月の重点目標 食事に感謝する

～命の大切さを知り、食材への感謝や、食事ができるまでに、たくさんの人が関わっていることを知る～

毎日の食事で、自然の恵み、生き物の命をいただいています。食事の前には、感謝の気持ちを込めて、『いただきます』とあいさつをし、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて、『ごちそうさま』と、あいさつをします。

感謝の気持ちと食べ物を大切にする気持ちを、育んでいけると良いですね。

和食の日

日本は、海・山・里と豊かな自然に恵まれ、多様で新鮮な旬の食材と、ごはんを中心とした栄養バランスに優れた「和食」の文化があります。

和食の大切さを再認識してもらうために、日本の伝統的な和食文化の保護や、継承の大切さについて考えることを目的として、和食の日は、制定されました。

11(いい)、24(日本食)の語呂あわせから、11月24日に決められました。

11月の食育予定

- さつま芋に触れる
- きのこに触れる
- 魚、
- 魚、うどん作り
- 魚、みそ汁作り

10月の食育

さつま芋掘り
春に苗を植え、育てていたさつま芋を、畑に掘りに行きました。たくさんのさつま芋を収穫することができ、さつま芋の天ぷらや、みそ汁に入れ、おいしく頂いています。

おにぎり
先生が、米をとく様子をみて、保育室で、米を炊きました。炊けたごはんを使って、午後のおやつに、塩とゆかりをまぜて、自分たちでおにぎりを握り、頂きました。

スイートポテト作り
さつま芋掘りごっこをしたり、さつま芋に触れたりしました。ふかしたさつま芋を鉢に入れて、1人1人つぶし、スイートポテト作りを楽しみ、おいしく頂くことができました。

だしの良さを知ろう!!

日本人の多くは、ふわっと香る「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には、基本の五味のひとつである、「UMAMI(うま味)」があり、これが和食特有のおいしさのベースになっています。「だし」を上手に活用することは、健康にもつながります。毎日の食事で、「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう!!

- **"うま味"…** だしのおいしさは、原材料のかつおや昆布に含まれている「うま味」のおかげです。特にうま味成分が多い「昆布だし」は、口に含むと深いコクや、まろやかさを感じます。
- **"減塩効果"…** だしを使うことで、20～30%の塩分を減らすことができるといわれています。子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる習慣を身に付けることは、将来の健康につながります。
- **"好き嫌い予防"…** 食経験の少ない子どもは、予測できない新しい食べ物を敬遠しようとします。だしをベースにすることでうま味が食事をする際の安心感につながり、新しい料理への低抗感が下がり、好き嫌いを予防することができます。

11月の旬の食材

- 人参
- 大根
- きのこ
- さつま芋
- じゃが芋
- 里芋
- ごぼう
- りんご
- 柿
- ゆず
- 梨
- 鮭
- 鯖
- 鰤
- 鮪
- 秋刀魚
- ししゃも

今月のオススメレシピ 豚丼

〈材料(4人分)〉

- ごはん 440g
- 豚ロース 110g
- 玉ねぎ 110g
- しめじ 60g
- 糸こんにゃく 60g
- 葉ねぎ 10g
- Ⓐ おろしにんにく 0.5g
- Ⓐ 濃口しょうゆ 10g(小さじ2)
- Ⓐ みりん 4g(小さじ1/2)
- Ⓐ 砂糖 5g(小さじ2)
- Ⓐ 塩 0.5g

〈作り方〉

1. 豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、しめじは1cm幅、葉ねぎは小口切りに切っておく。
2. 糸こんにゃくは、水洗いし、食べやすい長さに切り、沸騰したお湯で、さっと加熱しておく。
3. 豚肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、しめじ、糸こんにゃく、葉ねぎを入れ、煮る。
4. Ⓐを入れ、全体に火が通るまで、煮込む。
5. 器にごはんを入れ、具を盛り付けたら、完成!!