



2020年11月 あいせん保育園

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。寒い日には体を温める根菜類を食べ睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り切りたいですね。

秋に収穫されるごぼう・れんこんなどの根菜類、さつま芋・里芋などのいも類、しめじ・まいたけなどのきのこ類、柿・りんごなどの果物類は食物繊維が豊富です。食物繊維は、人の消化酵素では消化することのできない食べ物の中の成分で、便の量を増やして便秘を防ぐほか、肥満などの生活習慣病の予防に役立つと言われています。今月の献立はおなかの調子を整える食物繊維が豊富な食材を多く取り入れました。～れんこんサラダ、スイートポテト、きのこパスタ、大学芋、芋羊羹、れんこんのつくね焼き、きのこの汁物など～

●お知らせ



11月24日は「いいにほんしょく」の語呂合わせから「和食の日」とされています。それにちなみ旬の食材を取り入れた和食『鮭のちゃんちゃん焼き』を献立に取り入れました。「和食」は2013年にユネスコ無形文化遺産に登録され、世界からも注目される日本の食文化です。

にほんじん こころ はぐく しょくぶん かし わしょく 日本人の心が育んだ食文化～和食～

「自然の尊重」の精神に立った和食文化の4つの特徴

- 新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技
- 四季のうつろいや自然の美しさを表現
- 栄養バランスがよく、健康的な食生活
- 年中行事との深いかわり



11月24日は「和食の日」

「和食」クイズに挑戦しよう！

問題 和食において重要な調味料

さ…砂糖

し…塩

す…酢

せ…しょうゆ

さて、「そ」とは何でしょうか？

A.ソース B.しそ C.みそ

「煮豆」「白和え」「あんこ」等は昔からある料理で、食卓にあがる機会が少なかったり、子どもがあまり好まなかったりしますが、給食に取り入れています。

子ども達は正直で、唐揚げやフライはあつという間に食べ終わってしまいますが、食べなれていないのがでるとペースが途端にゆっくりになります。それでも繰り返して出てくことで、段々と食べられるようになっていきます。これは、保育園で仲の良い友達や大好きな先生と一緒に食べる給食のなせる業です。保育園の給食には、子ども達に日本の伝統的な料理や行事食を伝えたいという思いも込められています。大好きにならなくても「こんな料理があるんだ」「こんな味なんだ」と知って頂くと嬉しいです。



クイズの答え C.みそ