



2021年10月29日発行
ゆらりん白金保育園
杉坂 有希

肌寒い日が増え、秋があつという間に過ぎていきそうですね。これからの時期は、あたたかいものや冬野菜がおいしい季節になります。体をあたためる根菜類を食べ、睡眠を十分にとって、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月23日は勤労感謝の日！

勤労感謝の日とは、「働くことをよこび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう。」という趣旨で、「働くことを大事にして、作ったものをみんなで感謝して喜び合う日」と定められた国民の祝日です。元々の由来は、新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡(ごこくほうじょう)を感謝する祭日が起源になっています。食べ物を神様に賜わって自然の恵に感謝し、みんなでおいしく口にすることをあらわします。



☆「いただきます」の2つの意味☆

「いただきます」という言葉には2つの意味があります。

- ・1つは限りある命(肉、魚、野菜、果物などの食べ物)をいただきますという食材に感謝する気持ち。
- ・もう1つは食事に携わってくれた方々(農家さん、漁師さん、料理してくれた人、配膳してくれた人など)への感謝の気持ちです。

近代の暮らしは豊かになり、ごはんがあつて当たり前と感じてしまいがちですが、おいしい食べ物があること、作ってくれた人、運んでくれた人、食べ物を買ってきてくれた人、そして大自然に感謝の気持ちを込めていただきます♪

子どもの成長を祝う七五三

体をあたためて風邪予防

11月15日の七五三は、7歳、5歳、3歳の子どもの成長をお祝いし、元気に育つようお願いします。これまで無事に成長したことに感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。また子どもたちが大好きな七五三を彩る千歳あめは「細く長く粘り強く、いつまでも健康で長生きしてほしい」という意味が込められています。



風邪を防ぐには、免疫機能を高めること、体をあたためることが大切です。体があたたまるものを食べて、風邪を予防しましょう。

- ・体をあたためるメニュー
うどん、雑炊、スープ・スープ煮、シチュー、グラタンなど
- ・体をあたためる食品
たまねぎ、しょうが、にんにく、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、大根など



★人気でした！「さんまのごま焼き」★

＜材料：3歳児の1人分＞

- ・さんま…… 40g
- ・みりん…… 1g
- ・しょうゆ…… 1.5g
- ・さとう…… 0.5g
- ・ごま…… 1g
- ・油…… 0.5g

隠し味の「みりん」が効いたのでしょか。骨の多い魚ですが、園では食べ進みが良くて驚きました！さんまに限らず、カレイやブリなどの他のお魚でも同じように焼けます。

＜作り方＞

1. さんまを、みりん・しょうゆ・さとうを混ぜ合わせたタレに10分程漬け込みます。
2. 鉄板に並べ、表面に軽く油を塗りごまを散らします。
3. 180度のオーブンで10分程焼き、完成。

※園では三枚おろしにしたさんまを使用しました。
焼き加減はご家庭のオーブンに合わせて様子を見ながら調整してください。

