

11月

給食だより

2023年10月31日発行

ゆりりん高輪保育園

栄養士 市村 優衣

金木犀の香りに秋の深まりを感じる季節になりました。肌寒く感じる日が増えてきましたが、保育園では運動会の練習に励む幼児クラスの子どもの元気な声が響いています。急激な気温の変化に体調を崩しやすい時期だからこそ、食事や運動、睡眠など基本的なところを整えて過ごしていきましょう。

11月24日は「いいにほんしょくの日」で“和食の日”です

「和食：日本人の伝統的な食文化」はユネスコ無形文化遺産に登録されて、今年で10年を迎えます。

世界的に知られるようになった“和食”は未来に繋げていきたい大切な文化です。保育園の給食では、昆布とかつお節の出汁を使い、素材の味を活かした和食の献立をたくさん取り入れています。また、和食の食事スタイルのように、主食・主菜・副菜・汁物という構成で栄養のバランスも考えています。最近では、ごはんよりもおかずをたくさん食べてしまったり、食の欧米化が進んだりしたことで、栄養のバランスが偏ってしまうこともあります。

園では、毎日の給食のサンプルを展示しているため、ごはんの量やおかずとのバランスの参考にしてみてください。

和食の4つの特徴

- ①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重▶豊かな自然が広がる日本では各地で地域に根差した多様な食材があります。また、素材の味わいを活かす調理技術が発達しています。
- ②健康的な食生活を支える栄養バランス▶ごはん・汁・いくつかのおかずを組み合わせる食事スタイルは栄養バランスがとりやすいと言われています。
- ③自然の美しさや季節の移ろいの表現▶季節の食材を使用したり、季節の花や葉などで飾り付けしたりして、食事の場で季節感を楽しみます。
- ④正月などの年中行事との密接な関わり▶自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

今回は、**ゆり組**の食育を紹介します。

10月は、米研ぎとおにぎり作りをしました。

米研ぎでは、洗う前のお米を触ったり、お米を水と合わせてから優しく研いだりして、感触を楽しむ姿が見られました。ゆり組では育てていた稲を収穫したばかりということもあり、興味を持って取り組んでいました。

おやつのおにぎり作りでは、ゆかり・ふりかけ・ごま塩の3種類の中から好きな味を選んで、自分好みの味付けをしてもらいました。ごはんと混ぜ合わせることや、ラップにごはんを移して包むことは難しそうでしたが、手先を器用に使うと取り組むことができていました。丸型やハート型、動物の形など、様々な形のおにぎりを作って見せてくれました。

米研ぎ・ごはんの味付け・おにぎりを握るといって、工程の多いクッキングでしたが、楽しそうな様子が見られて、嬉しかったです。

11月の食育予定

ちゅうりっぷ きのこさき
ゆり 食事のマナーについて
ひまわり スイートポテト作り
さくら 食べられる量とバランスについて