



ゆらりん給食だより

2022年度 11月号
ゆらりん豊四保育園
栄養士 酒井

秋の深まりから少しずつ寒さを感じる季節になりましたね。本格的にやってくる冬に備えて、食事前のうがい・手洗いはもちろん、三食しっかり食べて風邪に負けない丈夫な身体を作りましょう。



【今日は何の日??】

11月24日は"いいにほんしょく"の語呂合わせで「和食の日」と制定されています。日本が世界に誇る和食文化への知識を深め、大切さを再発見するきっかけになるようにと願いが込められているそうです。

"和食の特徴"

- ① 各地域の様々な食材とその持ち味が活かされた調理法
- ② 一汁三菜を基本とした栄養バランスに優れた食事
- ③ 四季折々の自然の移ろいを表現する盛り付け
- ④ お正月など年間行事との密接な関わり



食材本来の美味しさと季節を大切に料理は、日本特有の文化でもあります。家族みんなで食卓を囲んで和食の良さを再発見してみるのもいいですね。

【子どもの成長を祝う七五三】

11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りをします。千歳あめの千歳は"千年"という意味があり、子どもの健康と成長を願い、長く伸びるという意味と延命長寿を願う意味も込められています。また、紅白の棒状になっていることや袋に鶴・亀・松竹梅といった絵柄が書かれているのも縁起がいいとされています。

【食育活動】

11月8日(火)は、ぞう組・きりん組で芋掘り遠足に行きます。大きなさつまいもをたくさん掘ってきてくださいね♪

さつまいもの掘り方

1. 土がふくらんでいるところを掘り、さつまいもを見つけます。
2. さつまいもを傷つけないように周りの土をやさしく避けましょう。
3. さつまいもがグラグラと動くようになったら力いっぱい抜きましょう。



【レシピの紹介～切り昆布とさつまいもの含め煮～】



○材料○(作りやすい分量)

- ・切り昆布(乾燥) 20g
- ・さつまいも 400g(2本程度)
- ・煮汁 しょうゆ } 各大さじ2杯
- 砂糖
- 酒
- 水 3カップ

○作り方○

- ① 切り昆布はさっと水洗いして水気をきります。
さつまいもは皮付きのまま1.5cm程の厚さの輪切りにし、水にさらして水気をきります。
- ② 鍋に煮汁と切り昆布・さつまいもを入れて中火にかけます。
煮立ったら弱火にして約20分煮ます。
- ③ 火から下ろし、冷めて味が馴染んだら完成です♪