

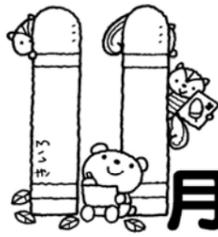
2020年11月 給食だより

旭丘まぶね保育園

日に日に寒さが増し、秋の深まりを感じるこの頃、体調を崩す子がいつもより多い印象です。本格的にやってくる冬に備えてバランスのとれた食事と寒さに負けない体を作りましょう！体調の悪いときは、食べられる時に消化に良いものや体が温まる食事をあげてください。

子どもの成長を祝う七五三

11月15日の七五三は、七・五・三歳の子供の成長を祝う行事です。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します。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が描かれています。



(今月の食育目標)
食事のあいさつをしよう

できてるかな?

食事のごあいさつ

「いただきます」の意味

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、様々な動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。



「ごちそうさま」の意味

食べ物には、食材を育てる人、収穫・運搬・調理する人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、「ごちそうさまでした」というのです。



食事の始めと終わりには、感謝の気持ちを込めて忘れずにあいさつしましょう!

和食の基本「だし」

11月24日は「いい日本食」の語呂合わせで「和食の日」です。おいしさを感じる要素は、砂糖などの糖質、肉の脂身などの脂質、そしてだしのうま味です。

だしに使われる食材



【かつお昆布だし】

材料(大人の汁物1杯分)
水……………200ml
だし昆布…5cm角
かつお節…2g

作り方

- 1) 鍋に水を入れ、5cm角に切っただし昆布を入れ、10分くらいおく。
- 2) 火にかけ、沸騰する寸前にだし昆布を取り出す。
- 3) かつお節を入れ、1分間沸騰させる。
- 4) 火を止めてかつお節が沈みだしたら、ざるでこす。

保育園では離乳食にその日にとったかつお昆布だしを使用しています

和食はだしが基本なので、そのおいしさから楽しむことが大切です。

食事のマナーを知ろう

食事の時間は楽しくしたいものです。みんなが気持ちよく食べられるよう、少しずつマナーを覚えていきましょう。

食器の位置を確認しましょう

左にご飯、右に汁物、奥におかずを置く。食具は手前に。



食べながら話さない

口に食べ物を入れたまま話すると食べ物や唾が周りの人に飛び散ることがあります。



姿勢を確認しましょう



途中で立ち歩かない



食器を持って食べる



安全な食事の工夫

幼児期は年齢月齢によらず、普段食べている食材が窒息につながる可能性があります。食事、料理をする際の注意すべきポイントをご家庭の食事でも参考にしてください。

【丸くて、つるっとしているもの】



→ 4等分くらいに切る

丸のまま口の中に入れられるものは危険なので切りましょう。ピーナッツなどの固い豆、ナッツ類は3歳ごろまで与えないようにしましょう。

【くだもの】



→ 薄切りにしてよく噛む

つぶれにくいものもあるので、よく噛むことが大切です。離乳完了まではレンジで加熱をして柔らかくするといいでしょう。

【弾力性があり、繊維が硬いもの】



→ 食べやすい形態にする

- ・こんにゃくは糸こんにゃくを使う
- ・エリンギは繊維に逆らって切る
- ・わかめは細かく切る
- ・餅はお雑煮など煮て柔らかくする

【つまりやすいもの】



→ つめすぎない、水分と一緒にちぎって食べたり、入れ過ぎでないか注意しましょう。飲み物と一緒によく噛んでゆっくり食べましょう。

★ 危ないからと食べないのではなく、危険を回避した調理方法で、食べる力を身に付けていきましょう。★

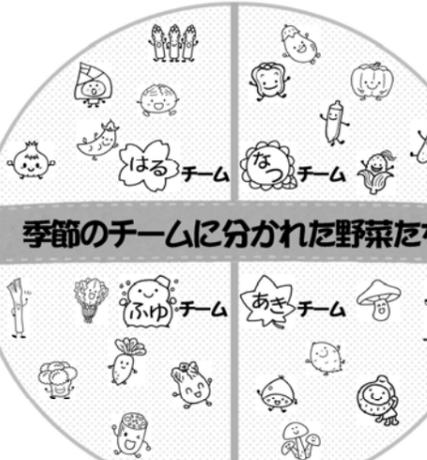
旬を味わおう!

野菜や果物の一番おいしい時期の事を「旬」といいます。その時期にしか食べられない食材をぜひご家庭でも使用して季節を感じてください!

旬の野菜の良いところ

- ①味が濃くておいしい
香り、甘み、うま味が強くなるので、味が濃く感じられる
- ②栄養価が高い
旬の時期の方がビタミン類が豊富
- ③新鮮
鮮度の良い朝取りの地元の食材が手に入りやすくなる
- ④安い
流通量が増加するので、価格も安い
- ⑤エコにつながる
ガス、電気灯を使用しないので環境にも優しい

季節のチームに分かれた野菜たち



今はここ!