

# 給食だより

11月号

2019. 10. 31  
ひまわりさかえこども園

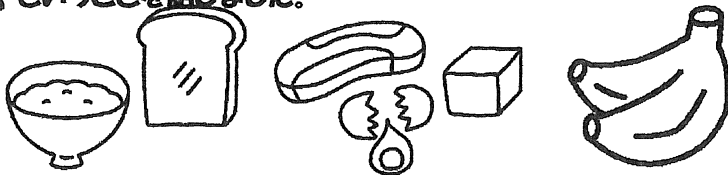
朝晩、めっきり寒くなり、秋も一段と深まってきました。おいしい食べ物が多いこの季節は、食欲も増してきます。給食にも季節の食べ物を取り入れながら、みんなにいっぱい食べてもらえるよう頑張って作りたと思います。いっぱい食べて、いっぱい体を動かし、これから来る寒い冬を乗り切りましょう。また、風邪を引きやすくなる時期でもあります。外で遊んだあとは必ず手洗い・うがいは忘れずに！

## 三色群と栄養

ゆい組になると三色群のことで学ばせてあげたいです。  
今年6月・7月・10月の三回にわたって行いました。  
三色群とは食品を3つの働きで分けたものです。

- ☆赤(肉・魚・乳・卵等)・・・血や筋肉を作る⇒タンパク質・無機質
- ☆黄(穀物・油類等)・・・熱や力になる⇒炭水化物・脂質
- ☆緑(野菜・果物等)・・・体の調子を整える⇒ビタミン

栄養とは何か？を知る前に食べ物にはいろいろな働きがあることを劇を通して、三色を使って役割を学びました。又、栄養の歌を歌ったり、ゲームでどの食べ物が何色なのかを一人一人に選んでもらいました。  
最後に栄養とは・・・私達が日々食事をする中で、成長や活動、生命維持に必要な成分を体に取り込むことで元気な身体でいられることを伝え、バランスよくいろいろな食材を食べるのだということをお話しました。



## 子どもの成長を祝う 七五三



11月15日は七五三は、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、延命長寿を願う意味も込められています。縁起の良い紅白となり、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起の良い図案が書かれています。

## 11月24日 「和食の日」



世界に誇る日本の食文化について一人ひとりが考え、その大切さを再確認するきっかけになるようにとの願いから「和食の日」が設定されました。  
和食は2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録されました。

11 (いい)  
24 (日本食)

「いい日本食」= 和食  
のロゴ合わせ

## さつまいもと鶏肉の旨煮

### 《材料》4人分

- 鶏もも肉・・・160g
- 片栗粉・・・30g
- 生姜・・・ひとかけ
- 揚げ油・・・適量
- 醤油・・・10g
- 砂糖・・・10g
- さつまいも 中1本
- 醤油・・・15g
- 人参・・・1/2本
- かつやぶ・・・15g
- 玉葱・・・80g
- 水・・・150g
- グリーンピース・・・30g

- 【作り方】
- ① 鶏肉を3cmぐらいに切り、おろし生姜と醤油を合わせたタレに鶏肉を30分漬け込む。
  - ② ①の鶏肉を片栗粉でまぶし、揚げる。
  - ③ 人参、玉葱、さつまいもを炒め、水を入れ煮立てる。  
●の調味料を入れ更に煮る。
  - ④ ③に②の唐揚げを入れ絡めたら出来上がり。