

給食だより

11月号

2020.10.30
ひまわりさかえこども園

秋も深まり、日毎に肌寒い日が増え、温かい食べ物や冬野菜の美味しい季節になりました。旬の大根、ごぼう、れんこん、かぶなどの根菜類は体を温める作用があり、給食のメニューでもたくさん取り入れています。旬の野菜や根菜類を食べて寒さに負けない強い体をつくりましょう。

大根について

大根には、ビタミンCとアミラーゼが豊富に含まれています。ビタミンCには、美肌効果や風邪予防の効果が期待できます。またアミラーゼは、でんぷんを分解する酵素であり、消化不良や胃もたれを予防する働きがあります。大根は、葉に近いほうに甘みがあり、先に行くほど辛味が強くなります。
葉に近い部分(甘くて水分が多い)…大根おろし等
真ん中の部分(甘い)…煮物
先の細い部分(辛い)…漬物等



大根の選び方

全体にハリとツヤがあり、まっすぐ伸びて太いものを選びましょう。持った時にずっしりと重いものは、みずみずしく水分が豊富な証拠です。

子どもの成長を祝う 七五三



11月15日は七五三です。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柄が描かれています。

11月の食育行事

★(11/17) ひまわり組 千子ミ作り
豚肉、ニラ、人参、玉葱のはいったチヂミを作ります。楽しみですね!

★(11/24) ゆい組 三色群(2回目)
10月は赤・黄・緑の栄養について学びました。11月は食材が赤・黄・緑のどれにあてはまるのかクイズをします。3つの栄養がそろった食事を好き嫌いせず、バランスよく食べると元気な体がつくれる事を食育を通して感じてもらえたらと思います。



11月23日は

勤労感謝の日



勤労感謝の日は、作物が無事に収穫でき豊作であったことに感謝し神に祈りをささげる神事で「新嘗祭」が由来とされています。毎日の食は生き物の命や自然の恵みをはじめ、多くの人の支えによって成り立っています。毎日のごはんが食べられることはとても幸せでありがたいことだという感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

11月の給食献立では、色々な県の郷土料理を入れています。

- 17日 おでん(徳島県) お正月や新築などのお祝いの時に作られる豆と根菜のお煮しめです。
- 20日 ほうとう風うどん(山梨県) ほうとうとは小麦粉を練った平打ち麺です。南瓜や芋類、きのこ、季節の野菜、肉などを加え味噌汁で汁で煮込む料理です。給食では普通のうどん味噌汁で作り直します。
- 26日 呉汁ごじる(主に熊本県・日本各地) 大豆を水に浸し、擂り潰したペーストを「呉」といい、呉を味噌汁にいれたものが呉汁です。

肉団子の豆乳汁

【材料】4人分

- ◎豚ミンチ 120g
- ◎片栗粉 10g
- ◎生姜(みじん切り)少々
- 豆腐 200g
- 大根 120g
- 白菜 120g
- 人参 60g
- 生椎茸 4枚
- 白ネギ 40g
- もやし 60g
- 調味料
- だし汁 500g
- 白みそ 30g
- 塩 2g
- 無調整豆乳 400g

- ◎の材料を混ぜ合わせて肉団子を作っておく。
- 豆腐、白菜は一口大に切る。大根、人参は短冊切りにする。椎茸は石づきをとってスライスにする。白ネギは斜め切りにする。
- 鍋にだし汁を入れ、沸騰したら肉団子、大根、人参を入れ柔らかくなるまで煮る
- 残りの具材も入れ火が通ったら豆乳を加える。
- 白みそ、塩で味付けをして出来上がり。

