

給食だより



2024年11月 岡部聖母保育園

過ごしやすい季節になり、子どもたちの食欲も増す時期ですね。

給食の食材も、里芋やごぼう、大根などの根菜類を使った献立が増えてきました。のっぺい汁やけんちん汁も、こども達に大人気でした。

根菜類は食べると血行がよくなり、代謝を良くする為、風邪予防にも効果的です。



11月24日は、11（いい）、24（にほんしょく）で「和食の日」です。日本の伝統的な食文化を見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日とされています。



和食の4つの特徴

和食はユネスコ文化遺産に登録されています。

①多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重



②健康的な食生活を支える栄養バランス



③自然の美しさや季節の移ろいの表現



④正月などの年中行事との密接な関わり



「和食の一汁三菜」とは、日本人の主食であるご飯に、汁物と3つの菜（おかず）を組み合わせさせた献立です。「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素をバランスよく摂ることができます。



☆保育園の給食をご家庭でも作ってみませんか？☆

<子ども2人+大人2人分>

さつまいもとひじき煮

- ・ひじき 大さじ2強
- ・さつまいも 130g
- ・人参 2.5cm
- ・油 適量
- ・醤油 小さじ2強
- ・砂糖 小さじ3強
- ・水 適量

【作り方】

- ①さつまいもは、一口大に切り、水にさらしてあくをとる。
- ②ひじきは水で戻しておく。人参はいちょう切りにする。
- ③さやいんげんは下茹でし、斜め切りにする。
- ④鍋に油を入れ、ひじきを炒め、さつまいもと人参を加えてさっと炒めたら、ひたひたの水と、調味料を加えて煮る。最後に、いんげんを加え混ぜたら出来上がり。

10月の給食で頂きました。

食べやすいさつまいもの煮物です。ぜひ、作ってみて下さいね。



しょくいく くいず

あきに おいしい たべものだよ。
なまえ わかるかな？

