

# きゅうしょくだより

<11月号>

～今月の目標～  
収穫の喜びを味わおう  
食べ物を大切にしよう

肌寒い日が増え、秋が駆け足ですぎそうですね。これからは暖かいものや冬野菜のおいしい季節。給食でも体の温まるメニューをいろいろと取り入れていきます。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬を乗り越えましょう。



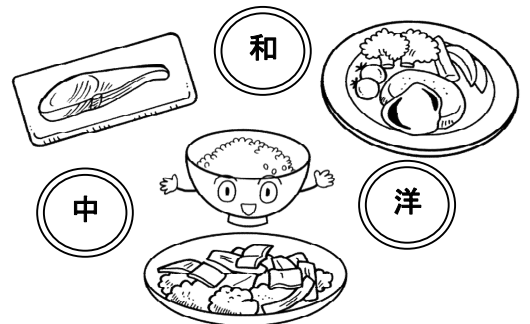
私たちの食事の主役



## ごはん で 元 気 !

**新米**の季節になりました！新米は色の白さが目立ち、柔らかく粘りがあり、香りも豊かです。新米は水分量が多いため、炊くときは水分を減らして炊きます。

世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密の一つです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養バランスがとりやすい食事パターンになります。



### 口中調味と三角食べ

ごはんとおかずを一緒に口の中に入れて混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。

ごはんとおかずを一緒に食べることで、無意識に味付けを調整することができ、食感や食味の幅も広がります。園の子ども達の様子を見ていると、「ばっかり食べ」のお友だちがとても多いです。ばっかり食べとはごはんやおかずを一品ずつ食べ、食べ終わってから次の品を食べるという食べ方です。この食べ方では口中調味をすることが出来ません。ごはんを食べるときは**ごはん⇒おかず⇒汁物⇒ごはん**というように交互に口に運ぶ「三角食べ」を心がけましょう。

### ごはん で スタミナ 作り

たくさん遊んだり、運動するためにはスタミナが重要です。

骨や筋肉のもとになる肉や魚などのタンパク質を摂ることも大切ですが、スタミナのもとになるのはごはんやパンなどの炭水化物です。

炭水化物はすぐに消化され、ブドウ糖となって脳や筋肉、臓器のエネルギーのもとになります。

### ごはん と お味噌汁

ごはんのみそ汁は日本食の定番です。体にとって大切なエネルギー源のごはんですが「リジン」という栄養素が不足しています。このリジンも体にとって必要不可欠な栄養素ですが、味噌の原料である大豆のタンパク質で補うことができます。

ごはんにみそ汁は味だけでなく、栄養面でも最高の組み合わせです。

大豆を使った食品は他にも納豆や豆腐などもあります。



各

クラスで調理保育・ミニ調理保育を行いました！

ミニ調理保育とは、食事の前の短い時間に行うちょっとした調理保育です。調理しているところを見せたり、少しだけ手伝ってもらったりしながら、食への興味関心を育てます。

当日の給食ブログに、写真付きで詳しく紹介していますので、そちらも合わせてご覧ください。

ことり組

うさぎ組

## パンケーキ作り

うさぎ組さんでは初の調理保育でした！クラスのお友だちが大好きな絵本「しろくまちゃんほっとけーき」に合わせてホットケーキを作りました。本の通りに卵や牛乳を入れ、お粉を混ぜて…ひっくり返して…と子どもたちは身を乗り出して先生が作っているところを見ていました。



## りんごパンケーキ作り

本格的な調理保育に初挑戦しました。今回は旬の「りんご」を使ったパンケーキです。卵を割ったり、材料を混ぜたり、ホットプレートで焼いたり、ひっくり返したり！！初めての経験のお友だちも多く、何かするたびに「すごーい！！」と目を輝かせて喜んでいました。自分たちで作ったパンケーキは格別だったようです。



はな組

## ごはん&お弁当作り

朝9時半、お米研ぎからスタートです！炊飯器をお部屋に持ち込み、蒸気が出てきたり、香りがしてきたりごはんが炊けていく様子を体験しました。お昼にはその日の給食のメニューを自分でお弁当箱に詰めます。入れ方にも個性が見られます。自分で炊いたお米はふわふわでおいしい～！！とのこと。毎日こうだったらいいのに！ととても楽しかったようです。



つき組

## 手作りバター作り

高脂肪の生クリームをペットボトルに入れひたすら振るだけでできる手作りバター。「もうできた??」「まだまだ!!」と何度も繰り返し「つかれた～」と言いながらも頑張って降り続けました。バターと液体とで分かれてくると、「すごーい！」と子ども達は感動していました。できたてのバターはミルクの香りがしてとてもおいしく、パンにたっぷり塗って食べていました。

