

# きゅうしよくだより

～あおぞら保育園～

2024.11.1

～今月の目標～

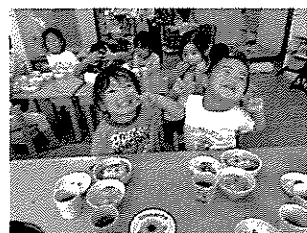
収穫の喜びを味わおう  
食べ物を大切にしよう

朝晩肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜がおいしい季節になります。給食でも体の温まるメニューを色々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、睡眠を充分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える冬を乗り越えましょう。

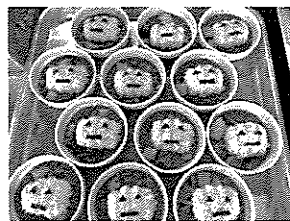
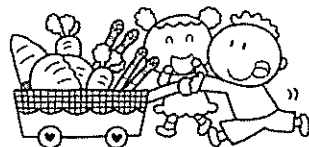


11月5日に芋煮会を行います。乳児クラスから幼児クラスまで、みんな参加してさつま汁を作ります。10月31日は園を代表してつき組さんが材料の買い物に行きました。芋煮会で作るさつま汁には子どもたちが1日に掘る予定のさつま芋を使用します。そのほかに何が入っているかな?と思い出しながら買い物のお話をしました。にぼし、みそ、ごま油など入っているすべての材料を買いました。大根やごぼうの根菜類は大きくて重たいけれど、みんなで力を合わせてがんばりました。つき組さんどうもありがとう。

## 10月お誕生日会の様子



黄色く色づけしたかぼちゃのおばけごはんにのりで顔を作りました。それぞれ個性があり、みんなかわいく作れました。

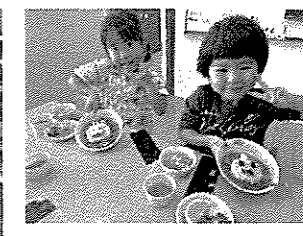
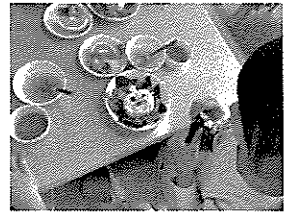


## いもほりの季節です! サツマイモ豆知識

### 栄養満点!

食物繊維、ビタミン、カリウムなどを含み、栄養バランスに優れています。特にビタミンCが豊富。サツマイモのビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温でサツマイモは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。



## 世界が認める「和食」

11(いい)2(にほん)4(しよく)の語呂合わせから、11月24日は「和食の日」。自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、和食は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。

### 世界に認められた和食の特徴

- 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 年中行事との密接なかわり

保育園の給食では、だしを大事にしています。味覚には、甘味、塩味、苦味、酸味に加え「うまみ」があります。うまみは味覚形成期の乳幼児期にたくさん味わってほしいものです。園では和食の煮物や汁物にはもちろんですが、ミネストローネや野菜スープといった洋風のスープにも、実はかつおや昆布の和風のだしを使用しています。だしのうまみは少ない調味料でもおいしく食べることができるので減塩にもなりますよ。



## さつま芋メニュー



鶏レバーとさつま芋のからめ煮

保育園で大人気♪

〈幼児6人分〉

・鶏レバー	150g	・さつまいも	180g (中1/2個)	・揚げ油	適量
・しょうゆ	大さじ1弱	・しょうゆ	大さじ1弱	} 調味料は火にかけて別で作っておく。	
・酒	小さじ1	・三温糖	小さじ1		
・にんにく	少々	・みりん、酒	各小さじ1		
・片栗粉	大さじ2	・いんげん	彩り用		

## Recipe

- ① レバーは食べやすい一口サイズに切り、しょうゆ、酒、おろしたにんにくで下味をつける。
- ② さつまいもは乱切りにし水にさらし、水気を切ってから素揚げをする。
- ③ ①に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ④ さつまいもとレバーを合わせて、調味料にからめて、茹でてななめ切りにしたいんげんを加えてできあがり。

## お知らせ

11月から毎週土曜日の給食は展示がありませんので、ホームページをご覧ください。

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include dishes like わかめごはん, さつま汁, スティックきゅうり, みかん, 納豆チャーハン, etc.

Table with 5 columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 3時おやつ. Rows include dishes like ごはん, 鯖の西京焼き, オレンジ, 根菜の煮物(大根), ごま酢和え, プルコギ風丼, etc.

※献立は、材料の都合により変更する場合があります。
※5日は芋煮会です。園庭で全クラスが参加します。爪切りのご協力をお願いします。
※28日はお誕生日会です。

平均摂取量 3歳未満児 エネルギー：504kcal たんぱく質：19.3g 脂質：17.7g
3歳以上児 エネルギー：589kcal たんぱく質：23.1g 脂質：20.6g

