



食育だより



H27. 11

いちじまこども園
調理室 安達 由紀
堀 亜紀
吉住 亜由美
細見 艶子

日に日に秋が深まり、肌寒い季節がやってきました。白菜や大根など冬の野菜が、こども園の畑でも収穫できるようになってきます。給食にもふんだんに取り入れ、旬を味わうようにしたいと思います。

七五三

9月15日(日)は七五三です。子ども達の健やかな成長を感謝してお祝いし、神社などに今後の幸せを祈願する行事です。平安時代に始まった「髪置きの祝い」「袴着の祝い」「帯解(おびとき)」という儀式が由来だといわれています。

また七五三では千歳飴を食べることも多いことと思いますが、これは千歳飴のように「長く」生きられますようにという長寿への願いが込められています。

こども園では13日(金)に吉見地区上田にある天満神宮にお参りに行く予定です。給食にも赤飯を炊いてお祝いします。



冬野菜で寒さにまけない 体作りをしよう!

寒くなってくると、体は気温の低下に反応して熱を獲得するよう、また熱を失わないようにと働きます。そのため、体力を必要とします。食事から寒さにまけない体づくりをしましょう!

「食事に旬の野菜を取り入れよう!」

秋から冬にかけては、根野菜や緑黄色野菜、体を温めるダイコンやレンコン、ハクサイなどの野菜がたくさん出てきます。しっかりと食べて遊ぶためのエネルギー源にしましょう。

作ってみませんか?

** サツマイモ餃子(20個分) **

材料

サツマイモ.....200g	バター.....5g
砂糖.....大さじ2	塩.....ひとつまみ
餃子の皮.....20枚	揚げ油

作り方

- ①サツマイモは皮をむき柔らかくなるまで茹がく。柔らかくなったら水気をよくをきり、バターを入れつぶす。
- ②①に砂糖と塩をいれ均一に混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮で②を包む
- ④180℃に熱した油できつね色になるまで揚げれば出来上がり!

※チーズと一緒に包んでも美味しいですよ。
※サツマイモをつぶしたり、皮で色々な形を作ったりとお子さんにも出来る作業があるので、一緒に作ってみてはいかがでしょうか?

給食室の窓から

毎月の給食には、旬の食材を使った献立、歯やあごをよく使うカミカミ献立、各地域の郷土料理などを取り入れています。給食を通して沢山の食経験ができればと思っています。

先月22日には、篠山地域の郷土料理「とふめし」を作りました。とふめしは、豆腐やサバ缶を味付けしご飯に混ぜ合わせた料理です。

今月は奈良県の郷土料理「吉野汁」を取り入れています。とろみがついている汁ですので冷めにくく、寒い季節にもぴったりですね。



