

# 食育だより

R元年. 11月  
いちじまこども園  
調理室 吉良 伸子  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子  
永井 和代

日に日に秋が深まり、肌寒い季節がやってきました。こども園の畑では白菜や大根など冬野菜の葉が伸び、これからもっと大きくなる事を楽しみにしています。給食にもふんだんに旬を取り入れ、たっぷり味わうようにしたいと思います。

## お箸の持ち方

頑張っているよ！



「今日は3回（正しい持ち方を）頑張ったで」「これであっとる？」など子ども達が話している・挑戦している姿をよく見かけます。



保育者に見てもらいながら挑戦しているよ！

お箸上手に持って食べられているかな！



## 作ってみませんか？

\*\* 鬼まんじゅう(4人分) \*\*

### 材料

サツマイモ.....140g  
A [ 小麦粉.....140g  
ベーキングパウダー.....6g  
砂糖.....60g  
水.....100cc



### 作り方

- ①サツマイモは皮をむき8mm角に切って水にさらす。
- ②Aを合わせてふるい、砂糖を加え、水100ccを加え混ぜ、水気を切った①を加える。
- ③蒸気の上上がった蒸し器にまたは耐熱容器にクッキングペーパーなどを敷き、②を流し入れ強火で18~20分蒸し火を通す。

※「鬼まんじゅう」という名前の由来は諸説ありますが、表面のいくつもサツマイモの角切りが見える様子のごつごつして鬼やその金棒を連想させることからこの名がついたそうです。

## 朝ごはんを食べよう！

朝食は1日の生活のスタート。朝起きた時の身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳も身体にスイッチが入ります！また、1回の食事の量が少ない子どもにとって、朝食は大切な栄養源です。

「はやおき、おひさま、朝ごはん」で元気に楽しい毎日を過ごしましょう！

### ★朝ごはんを美味しく食べるコツ★

- 1 朝食を食べる30分前には起きよう！  
胃は目より30分程度遅く目覚めるといわれています。
- 2 起きたらお日様の光をあびよう！  
体内時計がリセットされ、目も身体も起きてきます。
- 3 夜は暗い部屋でゆっくりと眠ろう！  
明るい部屋のままだと眠りにくく、そのために朝起きづらくなります。



朝ごはんをたくさん食べたら元気いっぱい遊べるよ！

## 11月24日は「和食」の日です

海や山があり、豊かな四季のある日本は、お米とともに旬の食材をいただく和食の文化が根づいています。11月24日は「いいにほんしょく」という語呂に合わせ、「和食」の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に、和食の文化や大切さをお子さんと再認識するきっかけにはいかがでしょうか？

