

R2 .11

いちじまこども園

調理室 吉住亜由美  
安達 由紀  
堀 亜紀  
細見 艶子

秋も深まり、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って収穫できる日を楽しみにしています。給食にもふんだんに取り入れて、たっぷり味わうようにしたいです。

## 11月24日は和食の日！

日本の伝統的な食文化の保護・伝承の大切さについて考える日として、11月24日を「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。

和食とは米飯を主食とし、ご飯にあった多様な汁物・おかず等の一汁三菜によって構成される献立を基本に、正しく箸や椀などを使う日本の食習慣です。味わいは、だしの旨味をベースとして、しょうゆ・みりん・酢などの伝統的な調味料を用いて作られます。

ぜひこの機会にご家庭でも和食の文化を再認識するきっかけにしてください！

### 和食の4つ特徴

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関り



## 作ってみませんか？

＊ ＊ サバの竜田揚げ(幼児4人分) ＊ ＊

### 材料

サバ……………160g	ショウガ……………4g
しょうゆ……………小さじ2	酒……………小さじ1
片栗粉……………12g	揚げ油……………適量

### 作り方

- ①ボウルにサバ、しょうゆ、酒、すりおろしたショウガを入れ軽く混ぜ漬けておく。
- ②①に片栗粉をまぶし、170～180℃の油で揚げる。
- ③サバに火が通れば出来上がり！

※前日の夜や当日の朝に漬けておけば晩御飯には揚げるだけ！時短メニューです♡



こども園でも人気のメニューです！

## いただきます！ごちそうさま！

食事の準備が整うと、「いただきます！」という元気な子どもたちの声が、こどもレストラン（ランチルーム）から調理室まで聞こえてきます。

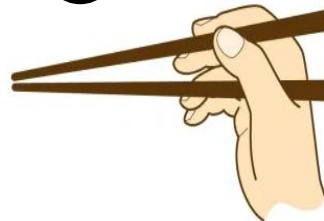
「いただきます」には、全ての食材には命がありその“命”をいただいているという意味と、私達の口に食べ物が入るまでに関わっている多くの人（食材を作る人、運搬する人、販売する人、調理する人など）に感謝の気持ちを込めるという意味があります。「ごちそうさま」も同じく食事を準備してくれたことへの感謝の気持ちが込められています。

このように「いただきます」「ごちそうさま」にはきちんと意味があります。子ども達にこれらの事を伝えていくことで、感謝の気持ちを表す心や動植物の命を大切に作る心が毎日の生活の中で育まれていきます。また食事の挨拶をすることで、食事の時間のけじめをつける習慣も身につきます。

ご飯の時もおやつの時もちゃんとと言えるよ！



## ★身につけたい食事のマナー★



お箸を正しく持とう！

正しい持ち方を身につけられるよう大人も子どもも気をつけましょう！

## ★★★おいしい旬の食べ物★★★

サツマイモ



収穫してから1か月たつと甘さが増し、サツマイモ本来の甘みがでてきます。食物繊維が豊富なのでお腹の中をキレイにし便秘予防に効果があります。また風邪予防に効果的なビタミンCも豊富です。熱に弱いビタミンCですが、サツマイモに含まれているものは熱に強い性質があるのでどんな調理法でも効果的に摂取することができます。