



食育だより

R3. 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「いにしへの食文化の日」という語呂に合わせ「和食の日」と制定されています。また2013年にはユネスコの無形文化遺産にも登録され、海外でも健康食として注目されています。

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。

この日の給食にも篠山地域の伝統食である「とふめし」を提供します。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
- ・栄養バランスに優れた健康的な食生活
- ・正月などの年中行事との密接な関り
- ・自然の美しさや季節の移ろいを表現した盛り付け



作ってみませんか？

＊ ＊とふめし(4人分) ＊ ＊

材料

米……………2カップ 木綿豆腐…300g ゴボウ……………50g
 ニンジン…120g 油揚げ……………30g 鯖水煮缶…1/4缶
 サラダ油…小さじ1 濃口醤油…大さじ2

作り方

- ①米は洗って通常の水加減で炊いておく。
- ②豆腐は茹でてザルにとり、粗くほぐしておく。ゴボウは皮をむき、ささがきにし水にさらしてから水気を切る。ニンジンは2cm長さの千切り、油揚げは3cm長さの千切りにしておく。
- ③鯖は缶から取り出し、ほぐしておく。
- ④熱した鍋にサラダ油をひきゴボウを炒める。しんなりしてきたらニンジン、油揚げ、豆腐、鯖の順に加えて炒め、しょうゆで調味し、煮汁がなくなるまで煮る。
- ⑤①のご飯に④を加え均一に混ぜ合わせたら出来上がり！



やりたい気持ちを大切に！

食欲の秋です！お子さんと一緒にクッキングをしてみませんか？

わくわくするお手伝いから始めましょう！

お手伝いを始める時には、子どもの「おもしろそう」「自分でもできる」という気持ちが大切です。

★こんなことができるよ！★

0歳児

- ・切ったものを鍋やボールに入れる



1歳児

- ・丸める

2歳児

- ・野菜を洗う
- ・皮をむく（手でむけるもの）



3歳児

- ・混ぜる
- ・こねる（クッキー生地等）

4歳児

- ・大きく切る
- ・皮をむく（ピーラーで）
- ・ひっくり返す（大人が手を添えて）

5歳児

- ・切る（カレーの具材程度の大きさ）
- ・米をとぐ
- ・炒める
- ・湯の中にそっと入れる



子ども達の「やってみたいな」の気持ちを大切にし、お手伝いの後には「ありがとう」「助かったよ」「上手だね」など褒める言葉や感謝の言葉掛けをしましょう。そのことで、次もやってみたい、他の事にも挑戦したいという気持ちや自己肯定感が生まれ、大きな自信になります！

★★おいしい旬の食べ物★★

サトイモ



親いもから子いも、孫いもとどんどん育つため子孫繁栄の縁起物として古くから親しまれてきました。カロリーが低く、ぬめりの元であるガラクタンはコレステロール値を下げる効果や脳細胞を活性化させる働きもあります。

手がかゆくなりぬめりでする手こずる皮むきですが、よく洗って泥を落とし、熱湯で3分ほど茹でて冷みにさらすとぬめりや旨味を保ったまま簡単に皮がむけます。煮ても揚げても美味しいです。