



食育だより

R4. 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、これからもどんどん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。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。

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わり
- ・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？

＊ ＊ かみかみ和え(子ども4人分) ＊ ＊

材料

切干大根(乾燥).....20g	スルメ.....10g
ニンジン.....30g	コマツナ.....20g
酢.....大さじ1	砂糖.....大さじ2
しょうゆ.....小さじ2	すりごま.....適量

作り方

- ①ニンジンは千切り、水でもどした切干大根・スルメ・コマツナは2cm程に切る。(スルメはそのままでも良いですが、軽くゆがくか蒸すとより食べやすくなります。)
- ②①をボウルにいれ、合わせておいた調味料を加え均一に混ぜる。
- ③器に盛り付ければできあがり！

よく噛むメニューですが、スルメのいい味が出るので子どもも食べやすいです！



やってみたい！の気持ちを大切に

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「やってみたい！」「おもしろそう！」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

- ・ちぎる(レタスや白菜など)

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)
- ・(袋に入れて)揉みつぶす

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
- ・ひっくり返す(1人で)

お手伝いの後には「ありがとう」「助かったよ」など感謝の気持ちを伝えるようにしましょう。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★★

チンゲンサイ



シャキシャキとした食感で、アクが少なく食べやすいことが特徴です。栄養価は非常に高く、感染症になりにくくしたり免疫力を高めたりする効果のあるビタミンA、Cがとても豊富です。

食べる際は根元に泥などの汚れがついているのでよく洗いましょう。冷蔵庫で保管する場合は、湿らせた新聞紙等で包み、ポリ袋に入れなるべく立てて野菜室に入れておくのが良いでしょう。茹でたものは冷凍保存もできるので、使いやすい量に分けておけば忙しい日にも使いやすいですね。