



給食だより

11 がつ号/2020



朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。子供たちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



「たべごよみ」

七五三やお祭り、お祝い事などの吉事に赤飯を炊く風習は、今では一般的になりました。昔は、赤色には邪気をはらう効果があると信じられ、凶事に赤飯を炊いて食べていたものが、反転したという説があります。味付けには地方性があり、北海道では甘納豆を加えたり、東北地方ではザラメ、砂糖などを加えて甘くしたりします。また関東では、小豆は腹が破れやすいことから縁起が悪いとして、ささげを用いることも。今年の七五三には、そんな話をしながら、子供と一緒に赤飯を炊いてみてはいかがでしょうか。



勤労感謝の日

11/23 は勤労感謝の日です。

私たちが食べ物を口にするまでに多くの人たちが関わっています。お米ひとつにしても作る人、精米する人、配達する人、炊く人・・・食べることは生きることです。食べ物も生き物です。その食べ物への感謝、食事できることへの感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

「いただきます」、「ごちそうさまでした」の挨拶、感謝をこめて言いましょう。



～食育活動～

感染症拡大予防のためなかなか食育活動は実施できません。

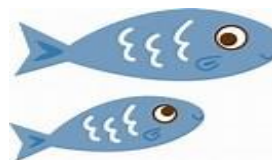
そんな中、ひまわり組は給食時、自分の食器を運んでいます。また、自分たちで炊いたご飯は残さずに完食です！炊き立てのご飯は、おいしいでしょうね！



「魚を食べて健康生活」

肉を中心とした食生活を送る家庭が増え、魚離れが進んでいます。子供を魚好きにするためには、いろいろな魚を食べられることが大切です。

- ・焼く 生臭さが消えておいしさアップ
- ・煮る 煮汁と一緒に食べることでおいしさアップ。煮たて調味料に魚を入れるのがコツ
- ・蒸す ふっくらと、旨味と香りを感じるおいしさ。淡白な白身魚が最適。強火で蒸すのがポイント
- ・揚げる 油のジューシーさが加わって食べやすさアップ。材料の水気をしっかりきって少量ずつカリッと揚げるのがポイント
- ・加工食品を上手に利用するのも 新鮮な魚を使った「加工食品」を上手に利用しましょう。ただし、一般的な魚肉ソーセージ、ちくわ、かまぼこなどは、食塩が多く含まれているので、日常的に食べることは避けましょう。最近、注目されている「さば缶」にも食塩が入っているので、使用する際には、魚の塩分を利用して、調味料を加減しながら、上手に活用しましょう。



キッズルームこっこ保育園