



平成30年11月 こども園もものき

きゅうしょくだより



★食育について★ 11月の食育テーマ

秋の自然の恵みを知り、味わう。
生産者や食材へ感謝の気持ちを持つ。

日に日に寒さが増して一歩ずつ冬へと近づいています。

今月の食育は、10月に引き続き、旬の食材（ほうれん草・さんま・ごぼう・ラフランス等）を紹介するとともに、3つの仲間分けとその働きを知り、様々な食材に触れる機会を持ちたいと思います。未満児では、実際に食材に触れて、給食の中から食材探しをすることで、色々な食材に対して子どもたち自身が興味を持っている姿が見られるようになっていきます。

11月5日は、魚屋さん大きな鮭を捌くところを見せてもらい、命の大切さを感じる日にしたいと思います。

11月15日 七五三 ~千歳あめ~



七五三は子どもの成長を祝う行事です。

3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子が晴れ着を着て氏神や神社にお参りをします。昔は、子どもの死亡率が高かったため、無事にこの歳を迎えられたことを家族みんなで祝いました。

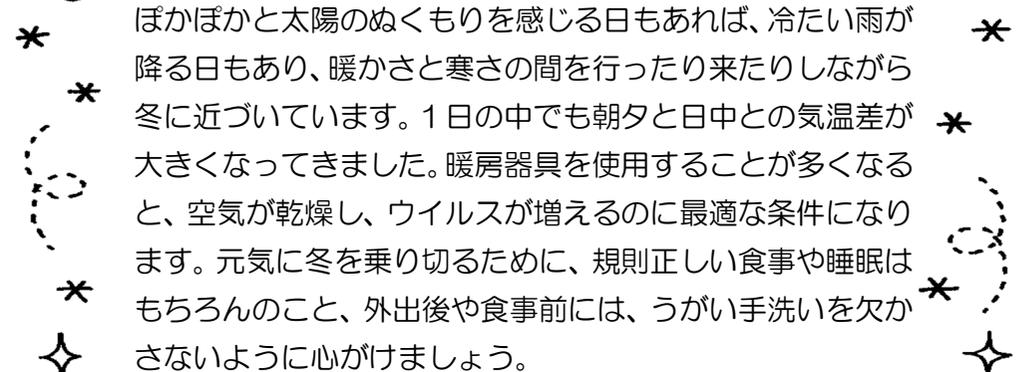
そして七五三と言えば千歳あめ。「千歳」には千年という意味があり、あめをつくるときに長く伸ばす作業を行なうことなどから、長寿の願いが込められています。



冬はもうすぐ！風邪予防を



ぽかぽかと太陽のぬくもりを感じる日もあれば、冷たい雨が降る日もあり、暖かさと寒さの間を行ったり来たりしながら冬に近づいています。1日の中でも朝夕と日中との気温差が大きくなってきました。暖房器具を使用することが多くなると、空気が乾燥し、ウイルスが増えるのに最適な条件になります。元気に冬を乗り切るために、規則正しい食事や睡眠はもちろんのこと、外出後や食事前には、うがい手洗いを欠かさないように心がけましょう。



★今月のレシピ★ ~大学いも~ 簡単！！

【材料】

さつまいも	中2本	
A {	砂糖	大さじ4
	醤油	小さじ2
	黒胡麻	適量
	水	70cc
揚げ油	適量	

【作り方】

1. さつまいもを切り水にさらす。
2. A を鍋に入れ一度沸かす。
3. さつまいもの水気をよく切り、170℃の油で表面がカリッとし、竹串が刺さるくらいまで揚げる。
4. 揚げたてのさつまいもを2の鍋に入れ全体を絡めたら出来上がり(^)/★

※切り方は、乱切りやスティックなど火の通りやすい大きさに♪

※水あめで作ると失敗しやすいですが、砂糖なので失敗なし！

