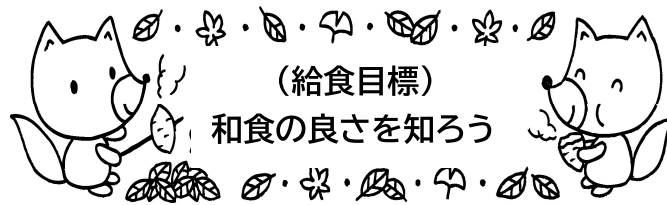


11月



R4.11.11 千代田幼稚園

秋も深まり、山の木々もそろそろ色づき始めてきました。この頃は、朝晩の気温差が大きくなるので、しっかり食べて体調管理を心がけましょう。



(配慮事項)

- 自然の恵みや食事を作ってくれた人への感謝の気持ちを育てる。
- 食事の場で、自然の美しさや四季の移ろいを楽しむ。

(食育目標) 味わって食べよう！

日本で「うま味」は発見され、我が国ではうま味を含めた5つの基本味でおいしさを評価する伝統と文化があります。

和風だしに含まれるうまみ物質には、代表的なものが3種類あります。

1 グルタミン酸・・・昆布、野菜に含まれます

2 イノシン酸・・・かつおぶし、煮干しなど魚類や肉類

3 グアニル酸・・・干しいたけなど

味には相互作用があり、昆布のグルタミン酸+鰹節のイノシン酸を組み合わせる混合だしは、うま味が「1+1=2」ではなく、7~8倍にも感じられる相乗効果が生み出されます。また、強いうま味を感じられる混合だしに少量の塩味を加えると、味の相互作用のひとつである対比効果によって、少量の塩味がうま味を引き立て、薄味でもおいしいと感ずることができます。

千代田幼稚園では・・・

和風だしは、煮干し(あじこ)、昆布、かつお節からとり、洋風だしはお肉屋さんの鶏ガラを使って、だしをとっています。だしをしっかりとることで少量の塩味でもおいしいと感ずることができ、減塩効果も期待できます。乳幼児期の食事が味覚の形成の観点からも重要ですので、だしをしっかりとした食事、素材のおいしさを味わってみましょう。11月24日(木)は、「和食の日」です。今、「和食」をはじめとする日本の食文化を子どもたちに正しく継承していくことが難しくなっています。実りの季節であるこの季節に「和食」の良さを見直して、日々の生活に活かしましょう。

「和食」クイズに挑戦しよう！（正解はプリントの右下です）

問題① こんぶは海でどうやって生えているのでしょうか？

- A.海底から上に伸びている B.海底の岩から横に伸びている
C.水面にプカプカ浮きながら成長する D.泳いで移動しながら伸びている

問題② 秋刀魚(サンマ)の旬はどの季節でしょうか？ A.春 B.夏 C.秋 D.冬

問題③ 和食において重要な調味料「さ(砂糖)し(塩)す(酢)せ(しょうゆ)

そ(?)」。さて、「そ」とは何でしょうか？ A.ソース B.しお C.みそ

問題④ お正月の料理と言えば「おせち料理」ですが、おせち料理と関係のない食べ物
はどれでしょうか？ A.黒豆 B.数の子 C.栗きんとん D.かしわもち

問題⑤ みその原料は何でしょうか？ A.野菜 B.大豆 C.魚

11月8日(火)の給食



11月8日(火)の献立は、炊き込みご飯、
魚の香り焼き、添え野菜、大根の味噌汁、果
物(シャインマスカット)、牛乳でした。

魚の香り焼きの鯖は、集中力や記憶力の
向上に効果があるとされるEPAやDHAを
多く含みます。子ども達も残さずよく食べ
ていました！

シャインマスカットは池田歯科のお母様
よりいただきました。(未満児は1/4、以上
児は1/2にカットして提供しました。)

～かぶのクリームシチュー～

●材料(子ども4人分)

鶏肉…150g 小かぶ…4個 玉ねぎ…1個 人参…1/2本 ジャガ芋…2個
水…400cc バター…大匙 1.5 小麦粉…大匙3 牛乳(又は豆乳)…200cc
塩・こしょう…適宜 コンソメの素…大匙1(給食では鶏ガラを使ってだしをとっています。)

<作り方>

- ①鶏肉は一口大に切る。かぶ・玉ねぎは、食べやすいくし形に切る。人参は乱切り、じゃが芋は一口大に切る。
- ②鍋に油を熱し鶏肉・玉ねぎ・人参・じゃが芋を入れて炒め、最後にかぶを加え炒める。
- ③鍋にバターを熱し小麦粉を振り入れ、焦がさないように炒め、牛乳(又は豆乳)を加えよく混ぜてルウを作る。
- ④野菜が柔らかくなったらルウを加え、トロツとなったら味を調える。

※「和食」クイズの正解 ①B ②C ③C ④D ⑤B