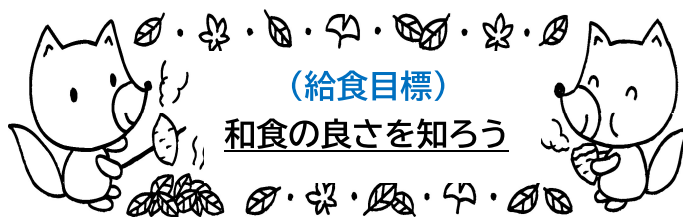


11月



R5.11.15 千代田幼稚園

秋も深まり、山の木々も色づき始めてきました。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。

●11月は和ごはん月間

味覚形成期にあたる子どもたちとその親世代へ和食の味や食べ方を体験する機会を増やし、ユネスコ無形文化遺産である和食文化が保護され、次世代へ継承されることを目的としています。

●11月24日(いいにほんしょく)は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された「和食」には次のような特徴があります。

1 多様で新鮮な食材を使い、その味わいを活かす

日本は海、山、川と豊かな自然に恵まれ、地域ごとに多くの食材があり、その味わいを活かす調理方法があります。

2 健康的な食生活を営む

和食は栄養のバランスが取りやすく、だしのうま味により、動物性油脂や食塩の取りすぎを抑えることができます。

3 自然の美しさや季節の変化を楽しむ

季節の花や葉を料理にあしらったり、料理に合う器を使ったりして、春夏秋冬を感じ、楽しむことができます。

4 自然の恵みに感謝する

正月などの年中行事は、豊作や健康を願い、家族や地域の人と「食」を分けあい、食の時間を共にすることで絆を深めてきました。

11月24日(金)の給食は和食の日献立となっています☆

メニューは麦ごはん、鯖の塩焼き、添え野菜、卵入り卵の花炒め、白菜の味噌汁、牛乳です。だしのうまみを味わってみてください。

和食クイズ（正解はプリントの右下にあります）

- ①舌で感じるおいしさには、5つの味、五味があります。「塩味」「酸味」「苦味」「甘味」ともう1つは何でしょう？
A. 辛味 B. 渋味 C. うま味
- ②和食において重要な5つの調味料があります。加える順番で「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
- ③味噌の原料は何でしょう？ A. 野菜 B. 大豆 C. 魚
- ④秋刀魚(さんま)やきのこの旬はどの季節でしょう？ A. 春 B. 夏 C. 秋 D. 冬
- ⑤次のうちマナー違反はどれでしょう？
A. 背筋を伸ばして正しい姿勢で食べる B. テレビを見ながら食べる
C. よく噛んでゆっくり食べる D. ごはんとおかずを交互に食べる

11月9日(木)の給食



11月9日(木)の給食は麦ごはん、魚の西京焼き、がね、洋風白和え、すまし汁、牛乳でした。

がねは園長先生の畑で採れたさつま芋を使用しました。子どもたちからも「お芋が甘くておいしい！」という声が聞けました。洋風白和えには、ハムやマヨネーズを加え、小さい子でも食べやすいように仕上げました。未満児さんもパクパク食べていました。

今月のメニュー（9日の給食で提供しました。）

洋風白和え

〈材料〉4人分

木綿豆腐・・・120g、白菜・・・60g、胡瓜・・・40g、人参・・・20g、ロースハム・・・20g、マヨネーズ・・・30g、砂糖・・・4g、しょうゆ・・・2g、味噌・・・8g、すりごま・・・4g

〈作り方〉

- ①豆腐はサイコロ状に切って茹で、つぶしておく。
- ②切った野菜もボイルし、水気を絞る。
- ③調味料を合わせ、①②を和える。