

# 給食だより



平成29年12月  
新渡戸文化子ども園

## 「勤労感謝の日」は大切な日です

11月23日は『勤労感謝の日』でした。この日はもともと食材の生産に関する祭日の「収穫祭」を指し神様に感謝の気持ちを持ちます。また、食材にも感謝の気持ちを持つことも含まれます。どの食材にも、命があります。その命をいただいて私たちはおいしい食事をとることができます。子どもたちには毎食「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつを心を込めて出来るようになって欲しいと思います。

### 野菜・魚・肉などの食べ物には命がある



感謝の気持ちを込めて  
あいさつしましょう

### 「いただきます」

「いただきます」には食材の命を頂くことに感謝する思いが込められています。魚や肉はもちろん、野菜やお米なども生命があります。

### 「ごちそうさまでした」

「ごちそうさまでした」にはその料理が出来るまでに関わったすべての人に対する感謝の気持ちが込められています。作った人、農家や漁師の方、食材を運ぶ人などがいます。

## 冬の寒さに打ち勝つからだづくりを!



季節は秋から冬へと移り変わってきました。11月が終わると2017年も残り一か月です。健康なからだで新年を迎えるためにも、寒さに負けないからだを食事からも作りたいですね。また、健康なからだ作りのためにも美味しく栄養満点な旬の食材をとることも大切です。

### 健康なからだ作りのために大切なこと

バランスの良い食事

体を温める食材をとる

規則正しい生活リズム

## 冬が旬の食材

### 白菜



白菜にはビタミンCが多く含まれます。からだの免疫力が上がり、風邪予防の効果があります。また、カリウムが多いので体内にたまった余分な塩分を排泄してくれます。

### ししゃも



ししゃもにはEPAやDHAといった良質な脂が含まれ、血液をサラサラにする効果や、貧血の予防を行います。また、学習能力の向上も期待できます。

### ブロッコリー



ブロッコリーには栄養がたくさんあります。食物繊維も多く、すっきり排便が行えます。温かいシチューにも相性抜群です。

### みかん



みかんはビタミンCが多く、風邪予防や病気になるのを防ぐ働きがあります。また、クエン酸も多く含まれています。クエン酸には疲労回復効果が期待できます。

# パンバイキング

11月9日はパンバイキングでした。給食室には何日も前からパンバイキングを楽しみにしているお友だちの声が聞こえていました。当日は、メロンパン・りんごパン・ぶどうパン・ポテトパン・くるくるパン・サンドイッチなどのパンを作りました。



喜んでもらえるよう心を込めて作ったパンは人気で、どのクラスでもパンかごがからっぽに！！なかでもメロンパンが一番人気でほぼ全員が食べてくれていました。

また、前日の収穫感謝祭でお持ちいただいた食材もたくさん使用いたしました。りんごや柿、梨などの果物ではフルーツポンチとフルーツの盛り合わせを作りました。秋のおいしい食材にニコニコ笑顔で、たくさんおかわりをしていました。



## 11月のまごわやさしい給食

11月の「まごわやさしい給食」は収穫感謝祭でご家庭からお持ちいただいた食材を大切に使用させていただきました。残りの食材も今後の給食で使用させていただきます。どうもありがとうございました。



## 12月の郷土料理 埼玉県

12月は埼玉県の郷土料理が登場します。埼玉県の秩父地方で養蚕や林業が盛んだった頃、忙しい仕事の合間に家庭にある食材で手軽に作って食べていた軽食のことを「小昼飯（こじゅうはん）」といいます。小昼飯には13品の料理があり、12月15日（水）のおやつではその中から『みそポテト』を作ります。茹でたじゃがいもを小麦粉を水で溶いた衣につけて油でカラッと揚げ、甘辛いみそダレをかけた料理です。サクサクとした衣とホクホクしたじゃがいもが味噌ダレとよく合います。



12月14日（木）の給食は、『かてめし』や『ゼリーフライ』などの埼玉県のメニューです。『かてめし』は、野菜やきのこなどをしょうゆや砂糖で煮て、炊き上がったご飯に混ぜる料理です。昔、お米は貴重な食べ物だったため、季節の野菜やきのこを混ぜて量を増やして食べていたそうです。量を増やすためにご飯に混ぜる食品のことを「糧（かて）」といていたことから、『かてめし』という名前になったそうです。

『ゼリーフライ』はおからとじゃがいもと、ネギなどの野菜を混ぜて小判型に成型して揚げた料理です。小判型をしていることから「銭（ぜに）フライ」と呼ばれて、それが訛って『ゼリーフライ』と呼ばれるようになったそうです。