

# 給食だより

平成29年11月  
新渡戸文化子ども園

## 冬の足音がきこえてきました

日暮れが早くなり、朝・夕の冷え込みも厳しくなってきました。調節できる服装を心がけ、こまめな手洗い・うがい、バランスの良い食事でウイルスに負けない強いからだをつくり、風邪を予防しましょう。

### 強いからだをつくる食事のポイント

#### 基礎体力をつけ抵抗力を高めるタンパク質

- ・魚介類
- ・卵
- ・肉類
- ・大豆製品
- ・乳製品 など



#### 免疫力を高めるビタミンC

- ・ピーマン
- ・ブロッコリー
- ・キウイ
- ・いちご
- ・柿 など



#### のどや鼻などの粘膜をまもるビタミンA (カロテン)

- ・人参
- ・春菊
- ・ほうれん草
- ・うなぎ
- ・レバー など



旬の食材にはとくに栄養がたくさん含まれるので、積極的に食事に取り入れていきましょう。さらに、温かい食事からだを冷やさないこともポイントです。ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。からだが温まり、血液の流れがよくなるほど高まります。旬の食材を使用したスープ、温かいうどん、鍋料理などを食べて、からだの中からポカポカと温めましょう。

また、11月8日は「いい歯の日」です。健康な歯を保つためには、まずよくかんで食べるのが大切です。よくかむことによって食材からの栄養も吸収しやすくなります。そして、食事の後はしっかり歯を磨くことも習慣にし、好き嫌いせずにいろいろな食べ物をまんべんなく食べて、いい歯や風邪予防に努め、寒さに負けず健康なからだを保ちましょう。

## 11月24日は「和食の日」

和食の日は「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日」として、一般社団法人和食文化国民会議が“いい日本食”の語呂合わせから制定した記念日です。

本園では給食から和食の良さを知ってもらえるよう、多くの和食献立を取り入れています。

### 和食の4つの特徴

①多様で新鮮な食材と  
その持ち味の尊重



調理技術・道具  
多様な食材

②健康的な食生活を  
支える栄養バランス



一汁三菜  
うま味の活用

③自然の美しさや  
季節の移ろいの表現



季節を  
楽しむ

④正月などの年中行事  
との密接な関わり



家族や  
地域の絆

# 10月の郷土料理 北海道

10月25日（水）のおやつと10月26日（木）の給食で北海道の郷土料理を作りました。

25日のおやつは、北海道帯広の郷土料理『かぼちゃ汁粉』を作りました。甘さを控えめに煮た小豆とかぼちゃの甘みがおいしいお汁粉ができました。26日は、『鮭のちゃんちゃん焼き』や『芋団子汁』などの北海道メニューの給食が登場しました。『鮭のちゃんちゃん焼き』は、キャベツ・たまねぎ・にんじんなどの野菜の上に鮭を並べ、みそダレをかけて焼きました。旬の鮭と一緒にたくさんの野菜もしっかりと食べてくれました。



# 年長組お料理実習『石狩鍋・おにぎり』

10月17日に年長組のお料理実習がありました。

北海道の郷土料理『石狩鍋』と、おいしい新米を使った『おにぎり』を作りました。

石狩鍋に入る具材を切り、各班ごとにきれいに盛り付けをしました。給食の時間、食べる直前に鍋にバターを加えて完成です。各自で自分のお椀に取り分けて、鍋を囲んで食べました。

『おにぎり』はわかめとおかかの二種類をつくりました。今回は三角形のおにぎりに挑戦です。はじめは三角形に握ることに苦戦していましたが、ふたつめになると上手に握れているお友だちがたくさんいました。



# 11月の郷土料理 山形県

11月は山形県の郷土料理が登場します。

11月22日（水）の午前のおやつでは『ずんだもち』を作ります。ずんでは枝豆をすりつぶしたものをいい、豆をすりつぶす意味の「豆打（ずだ）」が訛ってその名前がついたそうです。



11月24日（金）の給食では『山形いも煮』を作ります。

山形県の『いも煮』の由来は、最上川を往来する船荷の積み替え作業に携わった人をねぎらうために河原で里芋を煮たのが始まりといわれています。現在も秋になると河原でいも煮を楽しむ光景が、秋の風物詩となっています。

また、地域によって具材や味付けに少しずつ違いがあるそうです。

# 10月のまごわやさしい給食

10月のまごわやさしい給食にも旬の食材をたっぷりと使いました。ごはんには旬のさつまいも他に、とうもろこしと枝豆を加えて彩りよく仕上げました。

