

# 給食だより



平成30年11月  
新渡戸文化子ども園

## 肌寒さを感じる季節になりました

日が暮れるのが早くなり、朝と夜の冷え込みも厳しくなってきました。11月以降は気温が下がり、空気が乾燥する季節となるため、ノロウイルスなどのウイルス性の風邪も引き起こしやすくなります。体調に気を付け、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事でも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。

## 風邪予防の3原則！

### 菌をつけない

手には様々な雑菌が付着しています。こまめに手洗いをしましょう。



### バランスのよい食事

栄養の偏りや食事を抜くなどは体調を壊す原因となります。肉や魚はもちろん、野菜もたくさん食べましょう。



### 十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れやストレスは、風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。質のよい睡眠が取れる環境づくりを心がけましょう。



## 11月24日は「和食の日」です

い い にほんしょく

日本には、お正月やひな祭りなどの年中行事や、誕生や成人などの記念日に食べる特別な料理があります。これを「行事食」といい、それぞれ健康や長寿などの願いが込められています。そして、「日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化を守り、伝えていくことの大切さについて考える日」として11月24日を“いい日本食”の語呂合わせから「和食の日」としています。

新渡戸文化子ども園の給食では、旬の食材を使った和食を中心に、行事食や郷土料理を献立に取り入れています。料理そのものだけでなく”自然を尊重する心”を大切にした「和食文化」の魅力をこれからも伝え続けていきたいと思えます。

## 「和食」の特徴

多様で新鮮な  
食材と  
その持ち味の尊重



健康的な  
食生活を支える  
栄養バランス



自然の美しさや  
季節のうつろいの  
表現



お正月やひな祭りなどの  
年間行事との  
密接な関わり



# 10月のやさい～さつまいも・きのこ～

10がつのやさいは『さつまいも・きのこ』でした。食欲の秋にふさわしいおいしいやさいです。24日のおやつではさつまいもをふかして出しました。旬を迎えたさつまいもは、特に甘みが強くとてもホクホクとしていました。

砂糖などの調味料いらすの万能なやさいです。

きのこは、「豆腐のステーキきのこソース」に変身しました。きのこソースには、えのき・まいたけがたくさん入り、香ばしい香りがひろがりました。食缶がからっぽのクラスも多く、とても嬉しい気持ちになりました。11月やさいもお楽しみに！



# 年長組お料理実習～スイートポテト～

年長組お料理実習を10月18日に行いました。「そらまめのさやむき」「みそづくり」に続き今回は、「スイートポテト」を作りました。スイートポテト作りに欠かせないさつまいもは10月のきせつのやさいです。さつまいもは他のじゃがいもや、さといもに比べて甘さがあります。特に、旬を迎えたさつまいもは甘みが強くスイートポテト作りにぴったりです。今回は、二人一組で協力して作りました。一人4つ作って一つは給食で味見をして、残りの三つはおみやげでした。みんなで心を込めて作った

スイートポテトはとてもおいしく出来上がり、「おいしかった」とたくさんの声が聞こえてとても嬉しい気持ちになりました。また、二人一組で協力して作る姿もとても印象的でした。来月もお料理実習があります。今回のように、楽しく仲良く協力して出来るといいですね。次回もお楽しみに！



# 10月のまごわやさしい給食

10月のまごわやさしい給食は今月のやさいであるさつまいもが入った「さつまいもの彩りごはん」でした。さつまいものほかに、とうもろこし・えだまめが入った名前の通り、彩り豊かなごはんでした。デザートは、「抹茶ミルクゼリーきな粉かけ」でした。きな粉は大豆から作られているので、ま『まめ』に分類される食材です。黒蜜ソースの上にきな粉がかかっており、みんなはじめは「なにこれ?」と不思議そうにしていたのですが食べてみると「きな粉だ!おいしい!」とたくさん食べてくれるお友だちもいました。

