

# 11月 給食だより

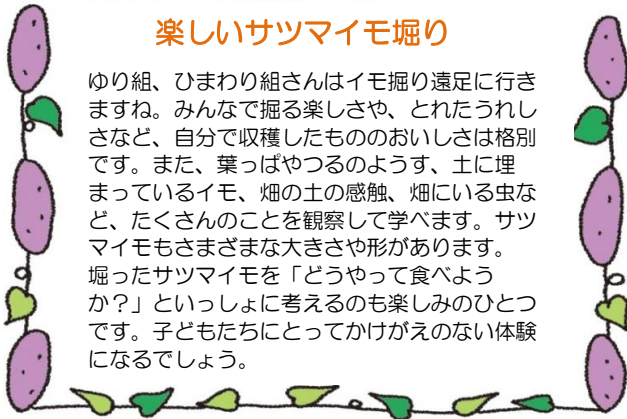
平成30年11月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭（にいなめさい）」でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいのではないでしょうか。



## 楽しいサツマイモ掘り

ゆり組、ひまわり組さんはイモ掘り遠足に行きますね。みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんのお話を観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも楽しみのひとつです。子どもたちにとってかけがえのない体験になるでしょう。



## ★ 食育集会 ★

10月のテーマ【秋の風物詩 芋煮会をしよう！】

東北地方の郷土料理「芋煮」に入れる野菜の皮むきや野菜ちぎりを各クラスで行いました。力を合わせて作った芋煮は、全員で集まって食べるとおいしさも増♪芋煮は今年の2月にひまわり組さんが仕込んだ味噌で味付けしました。たくさんおかわりもして大満足の様子でした。秋鮭ごはんは自分たちで好きな形にぎって食べました。上手ににぎっていましたよ！とても楽しい芋煮会になりました。



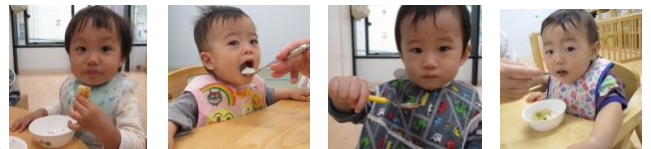
## ひまわり組 水耕栽培

一か月前に始めた水耕栽培。小さな種から芽が出て、葉がつき、日に日に生長するレタスと小松菜を興味深そうに見ていたひまわり組さん。「おはよう！」「はやく大きくなってね！」という声が届いたのか、元気に大きく生長し、先日収穫することができました。こまつなは「ごまあえ」に、レタスは「スープ」にさせていただきました。自分たちで育てた野菜は、とても美味しかったようです。



## 食事の様子～もも組～

和やかで落ち着いた雰囲気の中、お友達といっしょにいつも美味しく給食を食べてくれるもも組さん！自分から食べ物に手をのばす姿がよく見られます。給食室では手づかみで食べやすいようにスティック状にするなど、切り方に配慮し、子どもたちの「食べる意欲」を大切にしています。



## スイートポテト

【大人2人・子ども2人分】

☆さつまいも…300g ☆砂糖…大さじ1と1/2  
☆牛乳…50g ☆バター…10g

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき適当な大きさに切ったら、やわらかくなるまで蒸す。
- ②①を熱いうちにバターを加えて混ぜる。
- ③砂糖と牛乳を加えてよく混ぜる。（砂糖や牛乳の量はさつまいもの状態や、お好みに合わせて調節して下さい。）
- ④好きな形に成形し、アルミカップに入れたらオーブントースターでほんのり焼き色がつくまで焼く。



## 親子クッキングの すすめ



親子で食事作りにチャレンジ！包丁を使わずにちぎるだけでできるサラダがおすすめです。ドレッシングも、油：酢：塩＝2：1：0.1を空き容器に入れて、ふたを閉め、よく振って混ぜるだけ簡単に手作りできます。トッピングにゆで卵をそえたり、小さく切ったパンを焼いてクルトンにすると、見た目や食感も楽しいサラダになります。自分で作ると、苦手な野菜もおいしく感じられ、楽しんで食べることができます。