



# 11月 給食だより

令和2年10月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

秋も深まり柿やみかん、りんごなど旬を迎える果物がたくさんあります。子どもたちにおいしい果物の味を覚えてもらう絶好のチャンスです。ビタミンも豊富な果物は効能も様々です。離乳食から食べられるものもあるので、取り入れて風邪予防もいっしょに行いましょう。

## 白身魚のもみじ揚げ

【材料 子ども：4人分】

- ◎白身魚…4切
- ◎塩…小さじ1/6
- ◎こしょう…少々
- ◎にんじん…1/5本
- ◎たまご（Mサイズ）…1/2個
- △粉チーズ…大さじ1
- △小麦粉…大さじ2
- △片栗粉…大さじ2と1/2
- △水…適量
- ◎揚げ油…適量



【作り方】

- ①白身魚に塩とこしょうをして10分程後、キッチンペーパーなどで水気を拭き取る。
- ②にんじんはすりおろして、たまごは溶いておく。
- ③ボウルに②と△を入れて混ぜる。
- ④③に白身魚をくぐらせ、180℃に熱した油で魚に火が通るまで揚げる。

## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。



いにはんしょく  
11月24日は  
「和食の日」

日本人の一人一人が和食文化の認識を深め、和食の大切さを再認識するきっかけとなるように11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせから「いい日本食」として「和食の日」とされています。

### 〈身近な和食文化〉



食事のマナーを教えている



旬の食材を使っている



郷土料理を伝える



茶碗・汁椀・箸を使っている



食事の挨拶をしている



子どもの成長を祝うお祝い食

## ★食育活動★

10月食育活動【秋の味覚について知ろう】

今月は秋に旬を迎える食材についてお話ししました。旬の“秋刀魚”は食べると血をさらさらしてくれる事を知りました。昼食では“里芋”を使った《芋煮汁》を提供しました。給食の時間になると汁の中の里芋を探して確認しながら食べている様子が見られました。秋の食材には夏の間に消耗した体に栄養を取り入れて回復させ、体の調子を整える力をもっています。



## 今月の郷土料理紹介



11月の郷土料理

【茨城県：そばろ納豆ごはん 大阪府：たこ焼き】

納豆に刻んだ切干大根を混ぜ、しょうゆで味付けしたものです。ぼりぼりとした歯応えが加わり、通常の納豆とはまた一味違った美味しさです。たこ焼きは“たこ”のかわりに“ウインナー”を入れて提供します。

