



# しょくいく 食育だより

R3. 11. 19 しょうばらほいくしょ 庄原保育所



“焼きいも”をしました！！

朝晩が冷え込むようになり秋も深まってきました。

旬の魚には脂がたっぷりとのっついて、また旬のいも類も甘みが増し美味しい季節になりました。子どもたちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。旬の食材をたくさん味わって、これからの寒さに備えましょう。

11月11日(木)に焼き芋をしました。子どもたちが、お散歩で落ち葉や小枝を拾ってきてくれました。保育所で育てたさつまいもを少し使い、あとは農吉のさつまいもを使用しました。自分たちで芋を包み、調理員が焼きました。旬の食材を味わう事が出来て良かったです。普段、さつまいもを食べない子どもたちも「おいしい！！」と食べている姿がありました。

## だしであじわう



### わしょく ひ 和食の日



11月24日は「和食の日」です。

“だし”を使った料理をお子さんと一緒に作って、日本人が大切に育ててきた和食文化について楽しみながら考える機会にしてみませんか？

<和食文化の4つの特徴>

- ①新鮮な食材と味わいをいかす知恵と技
- ②四季のうつろいや自然の美しさを表現
- ③栄養バランスがよく、健康的な食生活
- ④年中行事との深いかかわり

また、和食の基本は「一汁三菜」です。

一汁三菜とは日本人の主食である、ごはん・汁物と3つのおかずを組み合わせた献立です。体に必要な“エネルギーになるもの”“体の調子を整えるもの”“体をつくるもの”という3つの栄養素をバランスよくとることができます。

\*和食の日のチラシを配布しています。

だしのとおり方や和食のクイズなどが載っているので、子どもたちと一緒にしてみたいですね。



わしょく 和食メニュー

## たぬき汁



\*材料 (4人分)

- ・大根 中1/4本
- ・白菜 2枚
- ・にんじん 中1/3本
- ・こんにやく 1/3枚
- ・ねぎ 3本
- ・だし用昆布 4cm角
- ・かつお節 一握り
- ・水 400CC
- ・しょうゆ 大さじ2
- ・塩 ひとつまみ

\*作り方

- ①大根とにんじんをいちよう切りにする。  
こんにやくと白菜は短冊切り、ねぎは小口切りにする。
- ②水に昆布をつけて30分くらい置いておく。  
火にかけ、昆布がぼこぼこ動いたら昆布を取り出し、かつお節を入れ、沸騰したら火をとめてこす。
- ③野菜を入れて、柔らかくなったら味付けをする。