



# 11月食育だより



令和3年 10月29日 力合幼稚園

朝夕の風が心地よく感じられたのも束の間、寒さを感じ『こたつ』などの暖房器具を出された方も多いのではないのでしょうか。

近年の気温の変化は『秋』を感じる事が難しいように思います。一気に冬になったように感じることもしばしばです。

そんな中、生き物は来る冬を越すため栄養を蓄え始めます。秋の味覚を満喫する私たちにとって、その栄養を頂くのですからありがたく『心<sup>こころ</sup>ゆたかに力<sup>ちから</sup>身にみつ』の言葉の通り、心とカラダを豊かにしてくれる食材に対して『いただきます』『ごちそうさま』の大切さを再確認する季節ではないかと思ひます。ご家庭でも食事のマナー『食前・食後の言葉』のおはなしをしてみましょう。



11月の給食・食育のテーマは『乾物に触れる』『根菜類を食べよう』『赤・黄・緑のグループのパワーとは』です。

例年、様々な乾物に触れてきました。先人たちの編み出した生活の知恵。給食でも乾物を使用しつつ、実物の乾物と給食の乾物の違いを見つけてほしいと思ひます。

食育『赤・黄・緑』は一学期にお話した内容を含め、改めてお話してきたらと思案中です。

小学校の献立表でも出てくる『三色食品群』知っていて損はない事柄です。お子様と一緒に様々な料理に含まれる『赤・黄・緑』の食材を探してみてください。



芋掘りて掘ったお芋で、お子様とのクッキングにいかがでしょうか。是非、お試しください。

【鬼まんじゅう】		作り方			
材料	8ヶ分				
さつまいも	300g	① さつまいもは皮つきのまま使用する			
砂糖	55g	1.5等角に切り、水にさらす			
小麦粉	65g	② 水気を切ったさつまいもに砂糖を入れまぶす			
※ 水	※小さじ2	(しばらくすると水分が出てくる)			
		③ 小麦粉をしっかりまぶす			
		(粉っぽさが残った場合、※の水分を入れ混ぜる)			
		④ アルミカップを8ヶ用意し、③を入れる			
		⑤ 蒸気の上がった蒸し器に④を入れ20分程度蒸す			

◇ お子様の好きだった給食メニューの中で、レシピが欲しいという方は、お気軽にお尋ねください。