



食育だより



令和5年10月30日 力合幼稚園

朝夕の風が心地よく感じられ、山の木々も彩りを見せ始めたのも束の間、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。先日の芋掘りでは、自分の顔よりも大きいお芋や、手のひらに乗る小さいお芋などいろいろなお芋がとれました。子ども達が掘ったお芋は給食でも提供しますので楽しみにして頂けると嬉しいです。

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は、その栄養を頂くのでありがたく『心ゆたかに^{ちから}力^み身に充つ』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。

今月の給食・食育

11月の給食・食育のテーマは『乾物に触れる』『赤・黄・緑のグループのパワーとは』です。日々の生活のなかで、私たちは様々な乾物に触れています。例えば、「かつおぶし」や「切干だいこん」、「干し椎茸」等です。乾物は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ていますので、実際の乾物が食べる時にはどのように変化しているかをみつけてほしいと思ひます。

食育は『赤・黄・緑』がテーマです。一学期の食育で少しお話をしていますが、今回はおさらいの意味もこめてまたみんなと確認していこうと思ひます。『赤は血や肉、骨になる』『黄は熱、力になる』『緑はからだの調子をととのえる』とそれぞれ違ったパワーを持っている食材。小学校の献立表でも出てくる『三色食品群』は知っておいて損はない事柄です。幼稚園の献立表にも『赤・黄・緑』と食品を分けて記入していますので、お子様と一緒に献立表を見たり、お家の料理で『赤・黄・緑』はどれかな?など探してみたりしてみてください。

クッキング



芋掘りで掘ったお芋で、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 1.5等角に切り、水にさらす
砂糖	55g	② 水気を切ったさつまいもに砂糖を入れまぶす (しばらくすると水分が出てくる)
小麦粉	65g	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)
※ 水	※小さじ2	④ アルミカップを8ヶ用意し、③を入れる
		⑤ 蒸気の上上がった蒸し器に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でレシピが欲しいという方は、いつでもお気軽にお尋ねください。