

11月 給食だより

岡町まふね隣保園 2022年度



朝・夕の冷え込みで樹木の葉が少しずつ黄色や赤色に色づいてくる季節になりました。

寒くなり、空気が乾燥している今の時期は、体調を崩しやすくなります。

体温が0.5度下がると、免疫力は30%以上も低下すると言われています。

温かい食べ物を食べて身体を温め、水分を摂り、代謝と循環を高めましょう。

そして、早寝・早起きをして十分に身体を休め、病気に負けない丈夫な身体を作りましょう。

これから旬を迎える

大根

やわらかい中央部分は、お風呂や風呂吹き大根、ぶり大根等の煮物に向いています。

辛味が強く、繊維も多いので薬味や漬物に使います。



④は緑黄色野菜
ビタミンA・C・Eにカルシウム・鉄・カロテン等が含まれ、栄養素としては、実の部分よりも優れています。お汁の具やゴマ油と炒めてご飯のおともにするのもいいです。

甘味があり、やや固めなので、サラダや大根おろし等のままでもおいしく食べられます。

ひげ根の列は、ま、すぐに並んでいるのがおいしいとされています。

七割干大根にする事で栄養価が高まります

大根1本に水分は90%以上含まれています。その水分が天日干しにする事で蒸発しますが、栄養素だけは残るので栄養が凝縮されます。

<作り方>

1. 皮をむく。 天日干しや日当たりの良い室内でしっかり乾燥させる。
2. ピーラーで3等分むく。 1日・2日で出来上がりです。
3. 乾燥させる。(ネットやザル等使用)

煮物にする前の下茹でポイント

- ・大根は輪切りにし、十字の隠泡じを入れると、味がしみ込みやすくなる。
- ・佃取りをすると煮崩れを防げる。
- ・水から茹でる。その際、生のお米をひとつかみ一握りに入れよ(米のとぎ汁で煮ても良い)茹で上がった後、水に取ってぬめりを落とす。

下茹でをする事で、アクが取れ旨味がアップします。

心を込めて食事のあいさつ ~ 食事のあいさつの気持ちを知ろう ~

いただきます

ごちそうさまでした



動植物の生命を「いただいている事への感謝の気持ちの言葉」である。

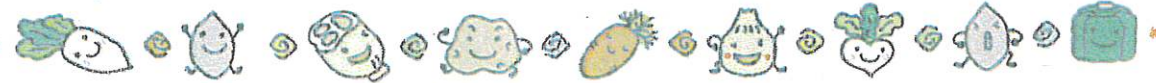


私たちは、さまざまな人の協力があることで、食事をすることが出来る事に感謝をする言葉です。

11月23日 勤労感謝の日

普段、何気なく食事をしていますが、食べ物の生命をいただいている事・たくさんの人達に支えられて食事が出来る事を子どもたちに伝えていきたいと思います。

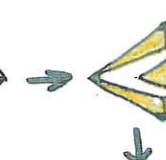
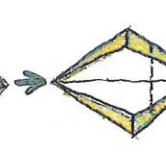
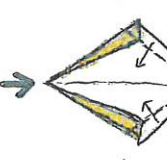
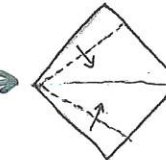
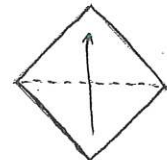
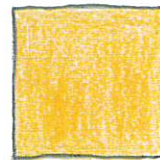
今月は、**収穫感謝祭**があります。今年度も、お家から野菜を持ち寄る事はありませんが、保育園で用意したいろいろな野菜を見て知り、自然の恵みに感謝して大切に食べていきたいと思えます。



折り紙で「にんじんの作り方

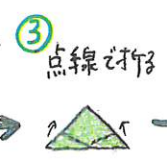
<実の部分>

オレンジ色1枚用意する ①三角に折り広げる ②点線で折る ③点線で折る ④点線で折る ⑤△角を少し折る

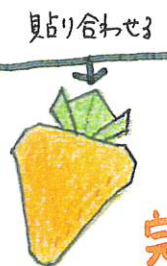


<葉の部分>

実の部分の紙の半の大きさのみどり色1枚用意する



⑥ 下の△角を少し折る



完成