

# 11月食育だより

平成30年10月30日

しんあい保育園



## 11月24日は和食の日です!



いい にほんしょく

11月24日の語呂合わせから制定されました。2013年にユネスコ世界遺産に登録され和食は世界から健康的な食事として注目されています。

### ===和食の特徴===

- ★一汁三菜……ご飯を主食に汁物・主菜1品・副菜2品が基本です。  
一汁三菜で自然と栄養のバランスが整います。
- ☆豊かな食材…日本は四季がありその季節で新鮮な食材が豊富にとれ、料理に活かす工夫がされています。
- ★行事食 ……お正月をはじめ、1年間の様々な行事と関わり各家庭や地域で受け継がれてきた食文化が多くあります。昔から行事食を通して家族の絆を深めてきました。
- ☆ 出汁 ……和食の基本は「出汁」です。香辛料はあまり使わず「うまみ」を大切にします。出汁にはグルタミン酸やイノシン酸といったうま味成分が豊富に含まれています。



### ☆☆おいしい出汁とれますか?☆☆

- ① 鍋に水 1,000ml を入れ、沸騰したら火を止める。
- ② 削りぶし 30g を入れて、1~2 分間おく。
- ③ ザルに布またはキッチンペーパーをしいて、削りぶしをこし、1 分間おく。
- ④ 約 800ml (味噌汁約 4 杯分) 取れます。

※ 鰹節と昆布の合わせ出汁をとる場合は①の水に昆布を入れしばらく置いておき、火にかけて水が沸騰する前に昆布を取り出し沸騰したら鰹節を加えます。

### ♪今月はりんご組職員のリクエストメニューです♪

- |          |                                  |
|----------|----------------------------------|
|          | ● コメント ●                         |
| ☆五目チャーハン | * 「今日の給食何かな?」と毎日の給食をととても楽しみにしている |
| ★鶏のから揚げ  | * りんご組さん。各テーブルに保育士がひとりつき、スプーンや   |
| ☆バンサンスー  | * フォークの三点持ち、食事のマナーを身に付けています。苦手な  |
| ★卵スープ    | * 食べ物も保育士や友達の応援のもとがんばって食べようとする姿が |
| ☆みかん     | * みられます。                         |

\*\*\* 早寝・早起き・朝ごはん!生活リズムチェックを行います \*\*\*

期間 : 11月7日(水)早寝~11月11日(日)早起き・朝ごはん・朝うんちまで。

提出期限: 11月14日(水) 玄関の声の箱の隣に専用BOXを設置します。

対象 : 離乳食児を除く全園児

★お忙しいと思いますが規則正しい生活習慣を身につけるためにがんばりましょう!

★詳細は食育ひろばに掲示しますのでご確認をお願い致します。

★ぶどう組まで台紙を使います。必ず提出をお願いします。