給食だより　NO.7



松葉保育園　　令和　　8年　11月

吹く風が少しずつ冷たく、冬の足音が聞こえる11月。実りの秋を迎え、自然の恵みが豊富な季節となりました。秋から冬にかけて旬を迎える食材は、寒い季節を元気に過ごすための栄養もたっぷりです。これから迎える冬に備えて日々の食事からしっかりと栄養を取り、丈夫な身体づくりを心がけ、元気いっぱいに過ごしていきましょう。







11月24日は「和食の日」





11月24日は【日本の食文化を見直し和食文化の保護や継承の大切さを考える日】として、和食の日とされています。日本人が昔から大切にしてきた伝統的な食文化について考え、その魅力を再発見する日で、「いいにほんしょく」との語呂合わせから、和食文化国民会議によって制定されました。
和食は、ご飯を中心に、魚や野菜、豆類などの食材を組み合わせた、栄養バランスの良い食事で、行事食や旬の食材を通して、四季の移り変わりを感じることができることも魅力の一つです。和食と言えば大切になってくるのが出汁です。昆布やにぼし、かつお節からとるだしには、素材のうま味がたっぷりと含まれています。食材本来のおいしさが引き立ち、料理をより一層おいしく味わうことができます。





だし汁はすべて手作り

給食室では、こども達の愛情はもちろん、こども達の口に入るものを作るという重要な役割にやりがいと責任を感じて毎日作っています。手間をかけて作るだけに、自然の食材からとった「だし」はやさしい味です。少し物足りなく感じるかもしれませんが、食材の味を生かした料理に仕上がります。



保育園で使われている だし紹介

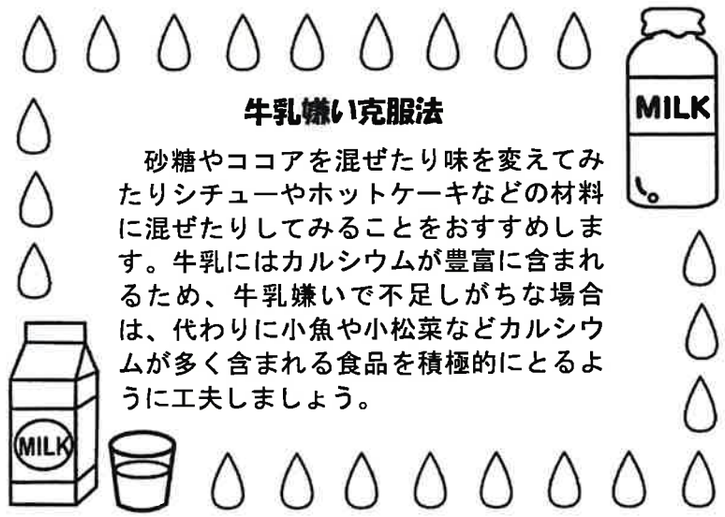
- ●離乳食→かつお節粉末
- ●すまし汁
  →昆布＋かつお節
- ●味噌汁
  →昆布＋かつお節＋にぼし
- ●中華スープ
  →干し椎茸＋鶏がらスープ



丈夫な骨や歯をつくるカルシウム



カルシウムは、こども達の成長に欠かせない大切な栄養素です。乳製品、小魚、野菜、大豆製品など身近な食品にカルシウムは豊富に含まれており、毎日の食事にバランス良く取り入れていきたいです。鮭やきのこ類に多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。栄養素を上手に組み合わせることも大切です。さまざまなな食品に親しみながら、健やかな体作りにつなげていきたいですね。



牛乳嫌い克服法

砂糖やココアを混ぜたり味を変えてみたりシチューやホットケーキなどの材料に混ぜたりしてみることをおすすめします。牛乳にはカルシウムが豊富に含まれるため、牛乳嫌いで不足しがちな場合は、代わりに小魚や小松菜などカルシウムが多く含まれる食品を積極的にとるように工夫しましょう。

お魚解体ショー



保育園では、毎年お魚解体ショーを食育活動の一環として行っています。普段の給食やお家で食べているお魚がどのような姿をしているか、目の前でさばかれていく様子に、こども達は興味津々です。なかなか見る事の出来ない骨や内臓を観察することで、お魚が切り身になるまでの過程を知る機会となります。お魚について楽しく学ぶと同時に、命をいただくこと、感謝の気持ちを育んでいければと思います。これからも「いただきます」「ごちそうさまでした」の意味を大切にしながらたくさんの経験を通して、こども達が食べる喜びを感じられる食育活動を行っていきたいと思います。



【食卓のすすめ】

10月に行われた焼き芋会、こども達は焼き立てのお芋を食べ「おいしい！ほくほく！」と、たくさんの嬉しそうな声が聞こえました。11月はもも組でキャベツちぎり、すみれ組できのこちぎりの食育を予定しています。そしてなでしこ組、すずらん組ではこども達が楽しみにしているお魚解体ショーを開催します。