

緑ヶ丘幼稚園

ぱくぱく だより

2020年
11月号



給食室

一段と日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みが晩秋の訪れを感じさせてくれます。昼夜の寒暖差が出てきますので、衣服をこまめに調整しながら風邪予防に努めましょう。

11月24日は“いい日本食”という語呂合わせから「和食の日」に制定されています。「和食」は平成25年12月にユネスコの無形文化遺産に登録された日本が世界に誇る文化です。「和食」は米を炊いた「ご飯」とだしを味噌や塩などで味付けをした具入りの「汁」、そして焼き物や煮物、和え物など主菜一品、副菜二品で構成された3つの「菜」を合わせた「一汁三菜」を基本としています。魚や肉・卵などたんぱく質を中心としたおかずだけに偏らないように日々、野菜や海藻を使用した副菜も食卓に取り入れ、これから迎える寒い時期に備えて体力をつけていきましょう。

今月の 二十四節気

立冬(りっとう) 11月7日頃

立冬とは、冬の始まりのこと。朝夕冷え込み、日中の陽射しも弱まって、冬が近いことを感じる頃です。



小雪(しょうせつ) 11月22日頃

紅葉が散り始め、次第に冷え込みが厳しくなり、冬の備えを始める頃です。

《毎月19日は食育の日です》

「ご食」のお話より「粉食」

手軽に食べることができるパンや麺、ピザなどの粉から作られている食品は、皆さんも口にする機会が多いのではないかと思います。粉もの中心の食事になることを「粉食」と言います。「粉食」は子ども達の発育・発達にどのような影響を及ぼすのでしょうか。

粉から作られている食品は柔らかいものが多く、よく噛まなくても食べられるため、咀嚼力が発達せず「噛んで食べる」という習慣も身に付きにくくなります。また、パンや麺は加工の段階で油脂や塩が入っており、組み合わせるおかずも油を使用するものが多くなるため、高エネルギー・塩分過多の食事になりやすい傾向があります。

粉を使った食品を食べてはいけないわけではありません。粉ものばかりの食事になっている場合は、週のうちに粉食の回数を決めるなどして、子ども達の発育・発達のために家庭での食事を見直していきましょう。

お赤飯



《材料6人分位》

- ・もち米・・・4合(600g)
- ・ささげ・・・70g
- ・ささげの煮汁と水を合わせたもの・・・580g
- ・砂糖・・・12g
- ・塩・・・適量
- ・黒ごま・・・適量

- ①もち米は洗い、ざるにあけ水気を切っておきます。
- ②鍋にささげを入れ火にかけます。煮立ったらザルにあけ、一度茹でこぼします。
- ③鍋に②のささげを戻し、水を3カップ程入れ中火にかけ20分ほど茹でます。
- ④ざるとボールを用意し、ささげをざるにあけ煮汁とささげに分けておきます。
- ⑤炊飯器にもち米を入れ、ささげの煮汁に水を足し580gにして炊飯器に入れます。
- ⑥ささげ・砂糖も炊飯器に入れ軽く混ぜ炊飯します。
- ⑦炊飯が終わったら全体を軽く混ぜ、お好みでごま塩をかけ完成です。

※給食では歯切れがよく、食べやすいようにうるち米を混ぜて提供する予定です。