

# きゅうしよくだより

<11月号>

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節、給食でも体の温まるメニューをいろいろ取り入れています。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体で、これから迎える寒い冬をのりきりましょう。

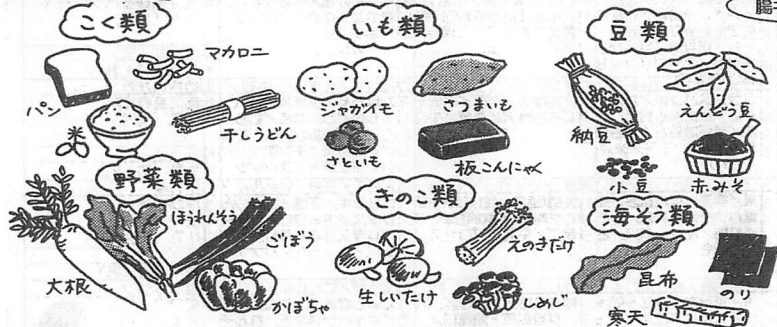


おなかの中から元気になる

## 食物繊維

食物繊維は、野菜や海藻、芋、豆、穀物などの植物性食品に多く含まれています。食物繊維は腸の中で水を吸って腸壁を刺激し、腸の運動を促すとともに、ダイオキシンのような有害物質も取り除いて、体の外に出す働きもします。食物繊維の多い食品をとり、生活リズムを整え、おなかの中から元気な体をつくりましょう。

腸キレ〜イ!



### \*便秘予防\*

腸で便の量を増やし、排泄物や有害物質を体外に出す働きをします。

快便

### \*大腸ガン予防\*

腸内の善玉菌の栄養源となり、腸の環境がよくなり、悪玉菌が生育しにくくなります。

### \*生活習慣病予防\*

血糖値やコレステロールを下げ、糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。

### \*肥満予防\*

食物繊維は、胃の中でふくらんで満足感があります。

## \*さつまいぶ掘りをしました\*

先月23日、くま、らいおん組さんとさつまいぶ掘りをしました。園外保育の日でしたので、お弁当を持って少し遠くの公園へさつまいぶ畑へ。天気も良く、どろだらけになりながら子どもたちみんなて掘りました。小さいスコップや手で土を掘り、大小様々な大きさのお芋を、とても楽しそうに掘り出していました。

初めて芋掘りを経験する子や、去年芋掘りをした子どもたちも、「畑で土に触れる」「秋にはさつまいぶが実る」「根っこに芋ができる」こと等を見て触って知ることができました。そして、その日におやつにとれたてのお芋を蒸かして少しずつ味わい、あとはご家庭へ持ち帰っていただきました。1株に実ったお芋がとても大きく、その分収穫量は少なかったのですが、子どもたちの体験としては大収穫でした。



うんとこしょ、どっこいしょ!

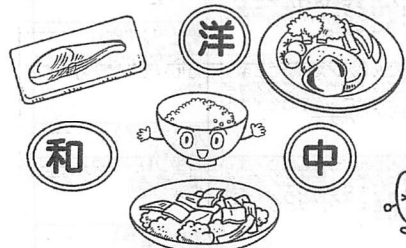
〜太陽の子保育園〜  
2015.11.1

- ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆
- 今月の予定
- ☆ 5日(木): ひよこ組 懇談会
  - ☆ \*らいおん組 調理保育
  - ☆ 6日(金): ペんぎん組 懇談会
  - ☆ \*10日(火): うさぎ組 保育参加・懇談会
  - ☆ \*11日(水): ばんだ組 //
  - ☆ \*12日(木): くま組 //
  - ☆ \*調理保育
  - ☆ \*13日(金): らいおん組 //
  - ☆ \*20日(金): お誕生日会
  - ☆ \*21日(金): お誕生日会
- ☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

## 私たちの食事の主役

### ごはんで元気!

世界の長寿国、日本。ごはんを主食とした食生活も長生きの秘密のひとつです。ごはんはいろいろな食品との相性が良いため、和・洋・中、どんな料理にも合います。また、ごはん中心のおかず、汁物と組み合わせた食事は、自然と栄養のバランスがとりやすい食事パターンになります。



ごはんとおかずと一緒に口の中で混ぜ合わせながら食べることを「口中調味」と呼びます。これは、古くからの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずと一緒に食べることで、食感や味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、**ごはん→おかず、ごはん→汁物** というように交互に口に運んで食べましょう。

あれ!? もうおしまい?

### ごはん1粒まで



### 残さず食べよう

お米などの作物は農家の人が長い時間と手間をかけて一生懸命つくったものです。感謝の気持ちを忘れないで、1粒も無駄にせずに食べるようにしましょう。

今月からは、今年とれたお米「新米」になりますヨ!

幼児クラスでは、毎月「ラップおにぎり」作りを行っています。自分のごはんをラップに包み、お好みの形に握ってから、海苔を切って貼ったり巻いたり...楽しんで作っています。(今月は、11日の予定です)



## 「ごはんを食べてきた」日本の食文化

日本では、昔からたんぼを耕して、イネを育ててきました。稲作は自然の力にその実りが大きく左右されますから、祖先の霊をたんぼの神さまとして信仰するようになったのは、しぜんの流れと言えます。たんぼ・イネにまつわる伝統行事やお祭りは、今も各地でたくさん伝えられています。イネから作られる「ごはん」は、日本の古くからの食文化なのです。

米のことわざ



「米の字の祝い」米の字を三つに分けると「八十八」という言葉になりますね。このことから八十八歳のお祝いを「米寿の祝い」や「米の字の祝い」と言うのです。「青田から飯になるまで水加減」米は、たんぼに植わっている状態から炊飯器で炊くまで、常に「水加減」が影響するという意味。つまり、「どんなことでも加減が大切」という教えなのです。

## ★レシピ紹介★「秋の香りごはん」

- <材料>...4人分
- ・精白米 1.8合 (270g)
  - ・こんぶ 小判 3/4(3g)
  - ・サラダ油 1/6枚 (36g)
  - ・鶏肉 1/8本(18g)
  - ・人参 しめじ 1/3判 1つ(36g)
  - ・醤油 小判 1 1/5(7.2g)
  - ・みりん 小判 2/5(2.4g)
  - ・だし汁
  - ・さつまいぶ 小さめ 1/2本(100g)
  - ・揚げ油 適宜
  - ・いんげん 4〜5本(18g)

- <作り方>
- ①お米をといて、普通の水加減で昆布を入れて炊いておく。
  - ②さつまいぶは小さい角切りにして水にさらしておく。
  - ③にんじんは細い千切り、しめじは小房に分け鶏肉は小さめの小間切れ、いんげんは茹でて斜め薄切りにしておく。
  - ④鶏肉、人参、しめじはサラダ油で炒めてからだし汁少々で煮て、醤油、みりんを味付けをしておく。⑤さつまいぶは水気を切り、素揚げにする。
  - ⑥ごはんが炊き上がったら、④の具と⑤のさつまいぶ、いんげんを混ぜて出来上がり!

6日の給食です。さつまいぶを蒸揚げにするのがポイント!



Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, and 備考. Rows include items like 2/18 ミモザサラダ, 4/1 わかめごはん, 5/1 ちゃんぽんうどん, 6/1 秋の香りごはん, 7/1 シュスター, 9/1 ごま入り黒糖パン, 10/1 きのごこカレー, 11/1 ごはん, 12/1 ちゃんぽんうどん, 13/1 もみじごはん, 14/1 麻婆ライス, 16/1 ぶどうパン, 17/1 ごはん.

Table with 4 columns: 献立名, 材料名, おやつ, and 備考. Rows include items like 18/1 スパゲティミートソース, 19/1 きのごこごはん, 20/1 猫おにぎり, 21/1 高野豆腐のそぼろごはん, 24/1 五穀おこわ, 25/1 ホットドッグ, 26/1 ハヤシライス, 27/1 ごはん, 28/1 ジャーシュー, 30/1 なっとうごはん, 30/1 ごはん.

「マカロニもぎこ」(子ども5人分) \* \* 保育園の簡単おやつ \* \* 「カリカリセサミトースト」 \* \* 保育園の簡単おやつ \* \* 作り方 \* \* 材料 \* \*

作ってみませんか? ※献立は、材料の都合により変更になる場合があります。 <11月平均摂取量> \* 3歳未満児: 580kcal \* 3歳以上児: 621kcal

