

きゅうしょくだより

11月号

～太陽の子保育園～
2008.11.1

～今月の目標～
*収穫の喜びを味わう
*食べ物大切にしよう

今月の予定

- *7日：くま組・調理保育
- *4～14日：子育て・試食会
- *20日：お誕生会
- *25日：幼児・おにぎり作り
- ※うさぎ組：様子を見ながら、お箸を取り入れる予定です

だんだんと秋が深まり、木々の葉は色づき、肌寒い日も増えてきました。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数多く取れています。寒い日には体を温める野菜（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しましょう。



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、ダイオキシンなどの有害物質を取り除いて、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。
- *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。
- *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。
- *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。

さつまいも収穫!

今月28日、園の畑でさつまいも掘りを行いました。天気も良く、どるだらけになりながら子どもたちみんなで掘りました。土を手や小さいスコップを使って掘り、どんどん出てくる大きいお芋を、とても楽しそうに上手に掘り出していました。

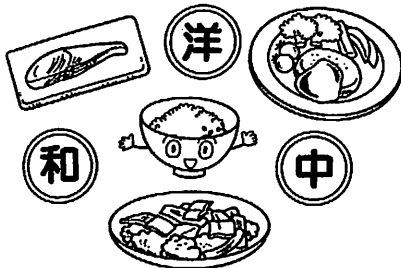
初めて芋掘りを経験する子や、去年芋掘りをした子どもたちも、「畑で土に触れる」「植えたものが育つ」「秋にはさつまいもが実る」「根っこに芋ができる」ことを見てさわって知ることができました。そして、その日におやつで食べた採れたての味は格別のおいしさだったと思います。1株に実ったお芋がとても大きく、その分収穫量は少なかったのですが、子どもたちの体験としては大収穫だったことでしょう。

先月末には、とれたてのさつまいもを使って、らいおん組で「さつまいも蒸しパン」を作りました。また、今月7日には、くま組で「さつまいもようざ」を作る予定です。調理保育を通じて、匂いの味を知り、興味を広げられるといいですね。

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。



ごはんとおかずを一緒に入れて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、古からの日本独自の食べ方です。ごはんとおかずを一緒に食べることで、食感や食味の幅も広がります。ごはんを食べるときは、**ごはんとおかず、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。

新米の季節です

園で使用しているお米は、「こしいぶき」という銘柄。「こしいぶき」は、コシヒカリを親にした「ひとめぼれ」と「どまんなか」を交配して誕生し、色、味、つや、香り、粘りなどコシヒカリの血統をしっかり受け継いでいます。

炊き上がったお米のツヤも良く、粘りがあり「コシヒカリ」に匹敵する食味もっています。早生品種なので、先月からすでに給食では新米を使っています。

たくましい! さつまいも

お米がとれないような天候で、あまり手入れをしなくても育つ丈夫な作物。その秘密は葉っぱと根っこにあります。お日さまの光が十分に当たるよう、葉は6枚ごとに同じ向きに付き、重なり合わないよう生えています。そして、絶えず角度を変えて光をキャッチ。弱い光でもてんびんを上手につくることができるという力も持っています。

もうひとつは、根っこが細くて長いので、他の植物では入っていけないような所まで伸びていき、土の小さな隙間をぬって養分をかき集めていきます。本当にとってもたくましい植物ですね。



「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、日本の古からの食文化なのですね。



「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」と言います。「青田から藍になるまで水加減」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。

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粒も無駄にせず食べるようにしましょう。

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (魚や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ. Includes items like 三色ごはん, 黒糖ロールパン, 秋の香りごはん, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名 (熱や力になるもの, 血や肉や骨になるもの, 体の調子を整えるもの), おやつ. Includes items like チーズフランスパン, お誕生日メニュー, あんかけやきそば, etc.

★調理保育レシビ★ <さつま芋蒸しパン> *材料* *作り方* 先月、おん組さんが作った「さつま芋蒸しパン」、ご家庭でもチャレンジしてみてください。 調理保育では、保育園の地で収穫したさつま芋を使いました。 ※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: 547kcal *3歳以上児: 632kcal