

きゅうしよくだより

11月号

～太陽の子保育園～
2009.11.2

～今月の目標～
*収穫の喜びを味わう
*食べ物を大切にしよう

今月の予定

- *11日：くま組・調理保育
- *9～13日：子育て試食会
- *17日：お誕生日会
- *25日：幼児おにぎり作り

だんだん秋も深まり、木々の葉が色つき始め、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いろいろ取入れています。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!

豆類: 納豆, えんどう豆, 小豆, 赤みそ

いも類: ジャガイモ, さつまいも, さといも, 板こんにゃく

野菜類: 大根, 人参, ほうろく, じゃがいも, じゃがいも, じゃがいも, じゃがいも

きのこ類: きのこ, きのこ, きのこ

海藻類: 昆布, のり

雑穀類: 雑穀, 雑穀

*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!

先月20日、園の畑でさつまいも掘りを行いました。天気も良く、どろ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、大小様々な大きさのお芋を、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」ことを見て触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。

らいおん組さんでは、とれたてのさつまいもを使って、「さつまいも汁（豚汁）」を作りました。また、今月11日には、くま組で「スイートポテト」を作る予定です。調理保育を通じて、旬の味を知り、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、古く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、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。

先月から給食のごはんは、新米になりました。

あれ!? もうおしまい? ごはん1粒まで



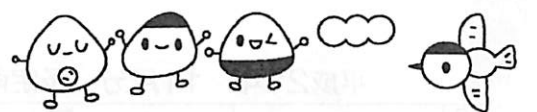
残さず食べよう

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。



感謝の気持ち

今月、もみすりをして玄米にする予定です。



「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。

稲、脱穀!!

春に田植えをし、9月末に黄色く実った稲を、らいおん組さん、ばんだ組さんで稲刈りをしました。その稲を束ねて干し、先月「センバ（千歯）コキ」という道具を使って脱穀しました。

昔使われていたという「センバコキ」、穂から「もみ」を落とす骨董品で、職員でも初めて見る道具に、見よう見真似で子ども達と脱穀をしました。これが、面白いようにもみがとれ、大収穫! という量ではありませんでしたが...今年度初のお米作りは、大成功! だったと思います。

子どもたちは、脱穀をして、落ちたひとつぶのお米を手へのせ、もみ皮を取って出てきたお米を見て「お米だ!」とうれしそうにしています。お米作りや実り方を知り、ひとつぶひとつぶが集まっていつも食べているごはんになること、感謝の気持ち等、たくさん学ぶことができたよい食育体験になりました。

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, 献立名. Rows include items like 秋の香りごはん, 麻婆ローレルパン, あんかけやきそば, etc.

Table with 4 columns: 献立名, 献立名, 献立名, 献立名. Rows include items like 麻婆パン, ごはん, スパゲティミートソース, etc.

★給食レシピ★
＜秋の香りごはん＞
材料 4人分
・精白米...1.8合(昆布)
・菜種油...小さじ3/4
・醤油...1/6枚(36ml)
・人参...1/8本
・しめじ...1/3個
・ゆでたまご...小さじ1/5
・みりん...小さじ2/5
・だし汁・揚げ油...適宜
・さつま芋...小1/2本
・いんげん...4~5本
先月、園ではさつま芋堀りを行いました。今が旬のさつま芋を入れて混ぜごはんです。ご家庭でもチャレンジしてみてください。
作り方
①お米をといで、昆布を入れて炊いておく。
②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。
③さつま芋は小さい角切りにして水にさらしておく。
④②の鶏肉、人参、しめじは炒めてからだし汁少々で煮て、調味する。
⑤さつま芋は水気を切り、菜種油にすく。
⑥にんじんが炊き上がった後、④の具とさつま芋、いんげんを混ぜ込む。
さつま芋を菜種油にすくことで、混ぜても手が滑れず、きれいに仕上がります。
※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：574kcal
*3歳以上児：615kcal