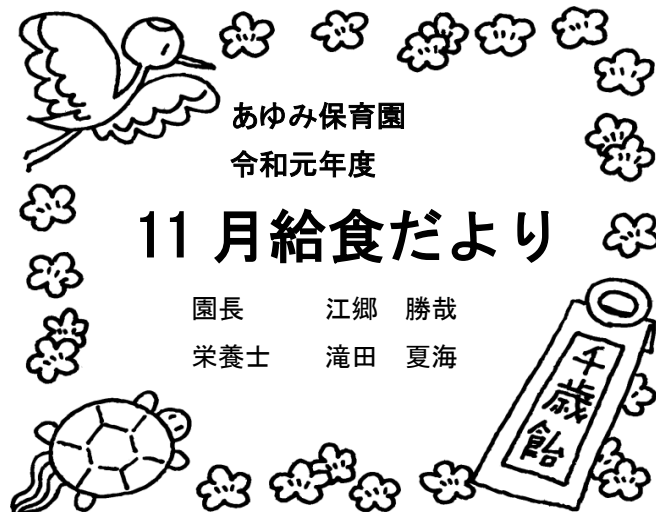


給食の目標

11月 感謝の気持ちを持って食べる

○「ありがとう、いただきます」の挨拶を行い、感謝の気持ちを持って食べる。



あゆみ保育園
令和元年度

11月給食だより

園長 江郷 勝哉
栄養士 滝田 夏海



11月の行事予定

13日(火)七五三・・・15日は七五三です。お子様の健やかな成長を願い、15日のおやつに手作りの紅白まんじゅうを提供します。

14日(水)お誕生会・・・幼児クラスの誕生児のご家族をご招待し、園の給食を提供します。

★七五三★



11月15日は子どもの成長を祝う「七五三」です。

3歳は、男女ともにそれまで剃っていた頭髪を伸ばし始める「髪置きの儀」のお祝いです。

5歳は、男の子が初めて袴をつける「袴着の儀」(あるいは着袴の儀)のお祝いです。

7歳は、女の子が着物のつけひもを除き、帯を初めて締める「帯解の儀」のお祝いです。

七五三の意味とは？

現代のように、医療が発達していなかった時代では幼い子の死亡率がとても高く、「7歳までは神の子」と言われていました。言葉を理解し始める3歳頃から乳歯の生え変わりがある7歳頃までは、成長に伴って、特に病気になりやすい年齢であると考えられていた為、子どもの健やかな成長をお祈りする為の行事として行われていたのです。また、3歳＝言葉、5歳＝知恵、7歳＝歯を神から授かることを感謝し、3歳、5歳、7歳は子どもの厄の一種でもあるという考えが出雲地方に見られます。

七五三に千歳飴を食べるのはなぜでしょう？

袋には鶴、亀、松竹梅といった、縁起物が描かれ、長さは「長く伸びる」にちなんで親が自らの子に長寿の願いを込めて、細く長くなっており、紅白の色には、縁起が良いとされる色が使われています。このように千歳飴には、子どもが無事に育ったことを祝う気持ちが込められています。

今月の郷土料理 山梨県

ほうとう…小麦粉を練り、ざっくりと切った太くて長い麺を、南瓜に加えねぎや椎茸、じゃが芋などを味噌ベースの汁で煮込んだ料理です。生麺の状態です。汁にとろみがつき冷めにくいという特徴があります。戦国時代、甲州地方ではお米が貴重であり、武田信玄が陣中食として考案したなど、発祥には諸説あります。山梨県の家庭では、残った汁を翌朝、ご飯にかけて「ほうとう飯」として食べられています。

せいだのたまじ…山梨県上野原市の桐原地区の郷土料理です。小ぶりのじゃが芋を皮つきのまま炒めてから水を加え、味噌、砂糖、みりんなどを入れて煮詰めた料理です。「せいだ」とはこの地域でじゃが芋を意味する言葉で、「たまじ」は小ぶりのじゃが芋を指します。小ぶりなじゃが芋も無駄なく食べる為に考案されたと言われています。

青春のトマト焼きそば…山梨県中央市を中心に販売されている「ご当地焼きそば」です。薄味のソース焼きそばの上に、中央市特産のトマトも煮込んで作ったミートソースをかけた料理です。

せいだのたまじのレシピ

<材料> 5人分

- じゃが芋(小芋) 500g
- 味噌 大さじ2~3
- 砂糖 大さじ2
- ごま油 大さじ2
- 水 適量

<作り方>

- じゃが芋は皮ごと使用するの、表面をよく洗い、芽を取り、水気をしっかり拭いておく。
- 鍋に油をひいて熱し、じゃが芋を入れ、全体にしっかり油が回るように炒める。
- じゃが芋が隠れるくらいヒタヒタに水を入れ、味噌、砂糖を加え水分が半分になるまで蓋をして中弱火で30~40分炊く。
- 水分が半分になったら強火にして、へらで大きく混ぜながら水分を一気に飛ばし味噌を煮からめて完成!

※少し冷まして味噌を絡めてから盛り付けると◎

楽しい食育

<鮭について>

10月2日に魚の解体がありました。その導入として、「鮭」についてお話ししました。鮭がどこで生まれてどうやって大きくなるのかをお話しした後、魚の模型を使って、体の中がどうなっているのかお話ししました。魚には、人間と同じように「心臓」や「腸」があることを話し、「浮き袋」や「いくら」などみんな一生懸命覚えてくれました。

魚の解体当日は、いつも保育園に美味しい魚を提供してくれる「魚辰」さんが来て、実際に目の前で大きな鮭をさばいてくれました。みんなとても興奮しながら見ていました。魚辰さんのお話もしっかり聞いていて、質問も積極的にしていました。給食では、みんな「おいしいー！」と言って皮まで残さず食べてくれていました。

<香川県について>

10月は三重県についてお話ししました。三重県には、「伊勢神宮」というところがあると写真を見せると「神社だー！」と答えてくれました。また三重県には、日本一長いジェットコースターがある遊園地や、冬に綺麗に光るイルミネーションがある「なばなの里」の写真を見せると「行ってみたい！」と興味を持ってくれました。

郷土料理では、「とんてき」、「あいませ」、「あおさ」、「伊勢うどん」についてお話ししました。あおさを実際に見てもらい、匂いを嗅いでもらおうと「のりの匂いがする！」と答えてくれました。当日は、「とんてき」と「あおさの味噌汁」がとても人気で、三重県や郷土料理の名前もしっかり覚えてくれていました。