



あゆみ保育園
令和元年度

10月給食だより

園長 江郷 勝哉
栄養士 林 千智

給食の目標

10月 食材に関心を持つ

○様々な食材について、
興味関心を持ち知る。



10月の行事予定

- 2日(水) 魚の解体 鮭一匹を魚屋さんに解体してもらい、体の様子やしくみを観察します。また、命を頂く感謝の気持ちを育みたいと思います。
- 9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。
- 28日(月) 芋掘り 土の感触を肌で感じ、収穫の喜びを感じます。

☆様々な食材があふれる秋☆



《食欲の秋》

何かと食べ物がおいしくなる季節ですね。現在では、技術も発達し、野菜や果物、魚など、旬の季節に関係なく、1年中ほとんどのものを食べることができます。しかし、旬でない野菜や果物には、成長を早める薬を使っていたり、必要以上に強い殺虫剤が使われていたりします。魚介類も同様に、成長を早めたり、養殖などの技術も進んでいて、旬でない食材には自然の状態ではないものが増えていきます。

その点、旬の季節にとれる野菜や、天然の魚などは、自然のリズムに合った、無理のない成長をしているため、農薬などの薬品や人口肥料などの使用量や回数も少なく、ビタミンやミネラル、脂質などの栄養素も多く含まれています。やはり自然のものは旬の時期が一番。

おいしさも、栄養素としても、旬のものをおいしく味わいたいものです。

～今月の郷土料理～

三重県



- ・とんてき…「四日市とんてき」と呼ばれ、単なる豚のステーキではなく、分厚い豚肉をにんにくと一緒に濃い目のたれでソテーし、たっぷりのキャベツの千切りをそえた料理です。四日市の市街地では戦後間もないころからお店に出ていると言われていました。
- ・あいませ…切り干し大根・人参・蓮根・こんにゃく・椎茸・里芋の茎などを醤油で煮て、甘酢で和えて千切り生姜と胡麻をかけたもの。人がたくさん集まる慶弔時に作る料理です。
- ・伊勢うどん…太くて柔らかい麺に、たまり醤油に出汁を加えた黒いつゆ(タレ)を絡めたうどん。伊勢参りの人々が参拝の行き帰りにこれを食べるようになり、「伊勢うどん」としてその名を広げるようになりました。

あいませのレシピ

<材料> 4人分

大根 100g 干椎茸 2個
人参 40g 油揚げ 1枚

A { 蓮根 40g
酢 小さじ2
三温糖 大さじ1
食塩 少々

B { だし汁 40ml
三温糖 小さじ1/2
薄口醤油 少々
白すりごま 0.8g

<作り方>

- ① 干椎茸は水に戻し、幅5mmに切る。大根、人参は長さ3cm、幅5mmに切る。蓮根は薄い半月にし、酢水につける。油揚げは油抜きをし、短冊に切る。
- ② 干椎茸と油揚げをBで煮て味をつけ、冷ましておく。
- ③ 大根、人参、蓮根とAに漬ける。
- ④ ②と③を合わせ、漬ける。

楽しい食育

<石川県について>

9月は石川県についてお話ししました。石川県では、「琴」や「太鼓」が作られていることを話すと、きりんさんの男の子は「今練習してるー！」と目をキラキラさせていました。また、「金箔のソフトクリーム」が有名であることを写真を見せながらお話しすると、「すごーい!」「ピカピカ」と良い反応を見せてくれました。郷土料理の「ハントライス」は「オムライスの上に魚のフライを乗せ、タルタルソースをかけてね」と説明すると「オムライスだー」と嬉しそうでした。当日は、「治部煮」も「蓮根のすり流し」もよく食べてくれました。



<1日3食食べる事について>

1日3食、特に朝ご飯をしっかり食べることの大切さについてお話ししました。みんなに起きた時間や朝ごはんを食べてきたかを質問してみると、「いつも6時に起きてるよ」「今日は朝ごはんいっぱい食べてきたよ」と答えてくれました。朝ごはんを食べないと元気が出なくなってしまうことなど、紙芝居を使ってお話しすると、みんなとてもよく聞いてくれました。栄養指導では、夜9時に寝、次の日の朝は6時に起きてしっかり朝ごはんを食べてくることをお約束すると、みんなお約束を守ってくれたようでした。