



令和4年度  
あゆみ保育園

## 11月給食だより

園長 江郷 勝哉  
給食 鈴木 貴子

## 給食の目標

11月  
バランスよく、何でも食べる。  
○好き嫌いなくバランスよく食べる  
ことの大切さを知る。



### 11月の行事予定

9日(水) お誕生日会・・・お誕生日のお祝いメニューを提供します。

15日(火) 七五三のおやつ・・・15日は七五三です。お子様の健やかな成長を願い、おやつに手作りの紅白まんじゅうを提供します。

### ★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？

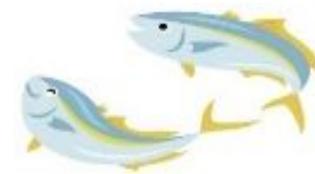
袋には鶴、亀、松竹梅といった、縁起物が描かれ、長さは「長く伸びる」にちなんで親が自らの子に長寿の願いを込めて、細く長くなっており、紅白の色には、縁起が良いとされる色が使われています。このように千歳飴には子どもが無事に育ったことを祝う気持ちが込められています。



## ❖11月の旬の食材❖

- ・鰯・・・成長段階に合わせ、いくつもの名をもつことから、代表的な「出世魚」とされています。70cm以上に成長したものが「ぶり」です。脂肪ののった時期ほど栄養価も高く、動脈硬化・心筋梗塞・脳梗塞・糖尿病など生活習慣病の予防効果があるとされています。
- ・蓮根・・・縁起物として正月料理や精進料理に欠かせない食材です。淡泊な見た目からは想像できないほど、栄養の宝庫で、ビタミンCや食物繊維が豊富です。コラーゲンは肌荒れの防止に役立ちます。
- ・牛蒡・・・牛蒡の香りやうま味は皮に含まれています。多糖類のイヌリンや繊維質のセルロース、リグニンの含有量は、野菜の中でトップクラスです。いずれも便秘の解消や腸内環境を整える効果が高いです。
- ・春菊・・・春に黄色の花を咲かせ、葉の形が菊に似ていることから、シュンギクという名が付きました。独特の香り成分は自律神経に作用し、食欲の増進やせきを鎮めるなどの働きがあるとされています。
- ・りんご・・・りんごは人類が食した最古の果物で、起源は約8000年前とされています。栄養価が高く、食べやすいため、世界中で好まれています。欧米では「一日一個のりんごは医者を選ばせる」といわれてきました。リンゴ酸やクエン酸など、豊富な有機酸が疲労回復を促進します。

## ぶりの照り焼きのレシピ



<材料> 2人分

- ・ぶりの切り身 2切れ
- ・塩 小さじ1
- ・小麦粉 適量
- ・サラダ油 大さじ1/2
- 【たれ】
- ★醤油・酒・みりん 大さじ2
- ★砂糖 大さじ1

<作り方>

- ① ぶりの表面に塩をふって30分間おく。水で洗い、水けを拭く。
- ② 小麦粉を全体に薄くふる。
- ③ 【たれ】の調味料を合わせる。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、中火で両面をこんがり焼く。
- ⑤ 紙タオルで余分な油脂を拭き、【たれ】を加える。
- ⑥ 少し火を強めて煮詰め、気泡が大きくなったらフライパンを傾けて、照りを付けて両面からめ、お皿に盛ったら出来上がり♪

照り焼きのたれは、身ふっくら、  
たれトロリに仕上げる黄金比。

