11月の食育だより

朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中たくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

11月24日は「和食の日」です。日本人の伝統的な食文化である和食は、２０１３年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事に関わるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を大切にしていきましょう。

基本の和食の特徴

- ○ごはんを中心とした一汁三菜。
- ○だしのうまみを活かした栄養バランスのよい食事。
- ○自然の恵みを感じられる食材。その美味しさを活かす調理法。
- ○季節やおかずに合わせた器や盛り付け。

サツマイモの収穫！！ありがとう！！

かぼちゃみたいな、大きなおいも！！みてみて！！

今年度、宇品線線路跡地の畑に植えたサツマイモの苗が、うまく育たず全滅!!地域の方が、こどもたちのためを思って植え替えてくださった苗がかろうじて数本残っていますが、収穫はあまり期待できず・・・。あきらめていたところに「うちの畑のサツマイモを掘らせてあげて」と言ってくださる救世主が。申し訳ないと思いながらも、こどもたちが収穫の経験ができる機会をいただきました。感謝感謝です。

みんなで力を合わせて、おいもを掘りだそう！！

つるがなかなか抜けない！力いっぱいひっぱれ！！

自分の掘ったおいもを見て、いい笑顔！！うれしいね。

さといもの胡麻和え

＜材料＞

さといも	５０ｇ（冷凍でも可）	しょうゆ	小さじ２
こまつな	１/２束	さとう	小さじ１
にんじん	１/４本	すりごま	小さじ１

＜作り方＞

① さといもは食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでる。

② にんじんは千切り、こまつなも食べやすい長さに切り、ゆでて火を通して水気をきっておく。

③ ①にしょうゆ、さとう、ごまを混ぜ合わせたら完成。

さといもがおいしい季節です。簡単にできるのでぜひご家庭でも作ってみて下さいね。

旬の食材

さけ・ごぼう・はくさい
さといも・さつまいも
れんこん・だいこん
かき・みかん
りんご

11月の献立で使用しています

認定こども園広島和光園保育所　調理室