



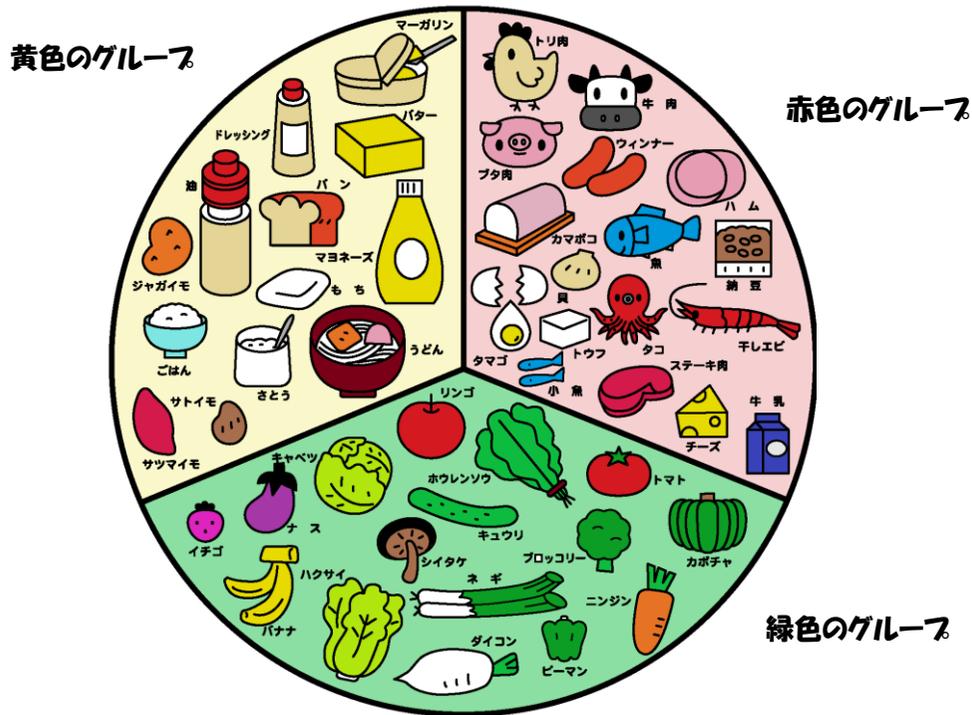
給食だより 11月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

秋も深まり、朝晩も冷え込むようになる季節となりました。これから寒い時期を元気に過ごすためにも三食をきちんと食べて、バランスよく栄養を摂りましょう。

* 食べ物のグループ分けをしよう *

食べ物には大きく分けて3つのグループがあります。米やパン、油や胡麻など、エネルギーの源である黄色のグループ。魚や肉、牛乳や卵など、身体の骨や筋肉、血を作る赤色のグループ。野菜や果物など体の調子を整える緑のグループがあります。この3つのグループが揃っていると、バランスの整った食事と言えるので、毎日の食事を見直してみましょう。



「3つの食品のグループ」を組み合わせて食事づくりをすると栄養素がかたよらず、バランスのよい食事となります。また「主食・主菜・副菜をそろえた献立づくり」をすると栄養のよい食事ができます。

≪ 11月の郷土料理(京都府) ≫

衣笠井



(由来)

平安時代前期の宇多天皇が、真夏に雪山が見たいと言い、京都北区にある衣笠山に白い絹をかけて雪山に見立てたことがあり、この衣笠井がそのときの雪山に見えたとて、衣笠井の名前をとって衣笠井と名付けられたそうです。

< 材料 > (2人分)

- ・ごはん 2膳
- ・油揚げ 1枚
- ・青葱 2本
- ・卵 2個
- ・出汁 200cc
- ・醤油 大さじ2
- ・みりん 大さじ1
- ・砂糖 小さじ2

< 作り方 >

- ① 青葱は食べやすい大きさにざく切りにしておき、油揚げは油抜きをして短冊切りにします。
卵はときほぐしておきましょう。
- ② どんぶり用の鍋か、小さめのフライパンに調味料を全て入れ軽く煮立て、煮立ったら油揚げを入れ、さっと煮ます。
- ③ 油揚げに出汁がしみてきたら青葱を入れて、好みのタイミングで卵を全体に回し入れ、こちらも好みの火の通り具合で火からあげます。
- ④ どんぶりによそったご飯の上ののせて出来上がりです。

今月の食育は5日(火)から8日(金)の予定です。

10月の食育より ～お米、野菜について～

- ・お米が出来るまで①田起こし(土作り)②苗の準備③田植え④水抜き⑤刈り取りの作業工程があります。農家が丁寧に作ってくれたお米を大事に食べましょう。
- ・野菜は種まき、植付、収穫のそれぞれの作業に合った時期があります。

お米の作り方、収穫までの流れについて絵を活用して説明をしました。野菜にも旬があり、大きく育つまで時間がかかることを伝え、保育園で夏野菜を栽培したことや、今サツマイモを育てていることを話すと、自分達で植えたことや、水やりを頑張っている事など子ども達から話してくれました。今はスーパーに行けば、季節に関係なく野菜がいつでも簡単に購入できます。買い物に行ったときなど、野菜の旬や育てる手間など、お子さんとお話しながら探してみてくださいね。



10月は、カレーコロッケ、ナポリタン、鶏団子と白菜の春雨スープが人気でした。