



給食だより 9月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

暑い日がまだまだ続きますが、季節は少しずつ夏から秋へと変わってきています。新しい年度になってから、もう半年が経とうとしています。子ども達に、食べ物や食べ物に関わる人に対して感謝の気持ちを持ってもらうために、今月は「感謝の気持ちを持って食べよう」がテーマです。

<感謝の気持ちを持って食べよう>

毎日何気なく食べている食事ですが、食事を口にするまでの過程で多くの人の支えがあり、作られています。食事の挨拶や食べ方で感謝の気持ちをしっかり表していきましょう。

「いただく」から生まれた言葉「いただきます」



「いただきます」には食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。私たちは動物や植物の命を頂いて生きています。また食事に関わる多くのおかげで食べる事ができます。たくさんの食べ物や食事に関わる人たちに感謝の気持ちを込めて、「いただきます」の挨拶をしましょう。

食事に関わる人々をねぎらう言葉「ごちそうさま」

「ごちそうさま」には、食事が出来上がるまでに関わった、たくさんの人々への感謝の気持ちが込められています。食事は食材を育てる人、運ぶ人、売る人、料理する人など、さまざまな人々関わっているおかげでできています。関わった人々の大変さや思いを理解し、感謝の気持ちを込めて、「ごちそうさま」の挨拶をしましょう。



< 食事をするまでにはいろいろな人がかかわっています >



たくさんの命や携わってくれた人の為にも、好き嫌いなどせず、なんでも食べるようにしましょうね！

<< 9月の郷土料理(長野県) >>

具だくさんの味噌汁



(起源)

「味噌は医者いらず」といわれるほど栄養豊富で、大根、人参、じゃが芋、葱、ごぼうなどを入れて、具だくさんにすることでお腹も満たされ、野菜の栄養を効率よくとることができます。健康長寿者が多いといわれている長野県ではその秘訣は「具だくさんの味噌汁」にあると考えられています。

<材料 4人分>

・大根 100g	・人参 50g	・じゃが芋 300g	・ごぼう 40g
・青葱 1本	・だし汁 5カップ	・味噌 大さじ4	・酒 大さじ1

<作り方>

- ① 大根、人参、じゃが芋(先に皮をむいておく)はいちょう切り、ごぼうはさがき(水につけてアク抜きをする)、葱は小口切りにする。
- ② だし汁に①を入れて煮る。
- ③ 野菜に火が通ったら、酒と味噌で味付けをする。
- ④ 味をととのえたら、葱を入れ火を止めて出来上がり。

今月の食育(3~5歳児)は1日(月)から5日(金)の予定です。

8月の食育より

~どんな夏野菜がある?~

・夏野菜(茄子、キュウリ、ピーマン、ズッキーニ、ゴーヤなど)には水分が多く、栄養が多く含まれています。
・夏は汗とともに水分と栄養と一緒に体外へと排出されやすいため、夏野菜から摂取できるようにしましょうと話しました。

夏野菜の写真を見せて、名前を当てるクイズをしました。子どもたちは元気に「キュウリ!」「なす!」「スイカ!」など答えていました。夏野菜は栽培遊びなどで馴染みもあり、給食でもよく出ているので、興味を持って話を聞いてくれました。夏は体から水分がどんどん逃げていくので、水分の多い夏野菜や果物を食べ、喉が渇く前の水分補給を心がけましょう。



8月は鶏肉のバーベキュー風、豆腐のふんわり揚げが人気でした。