



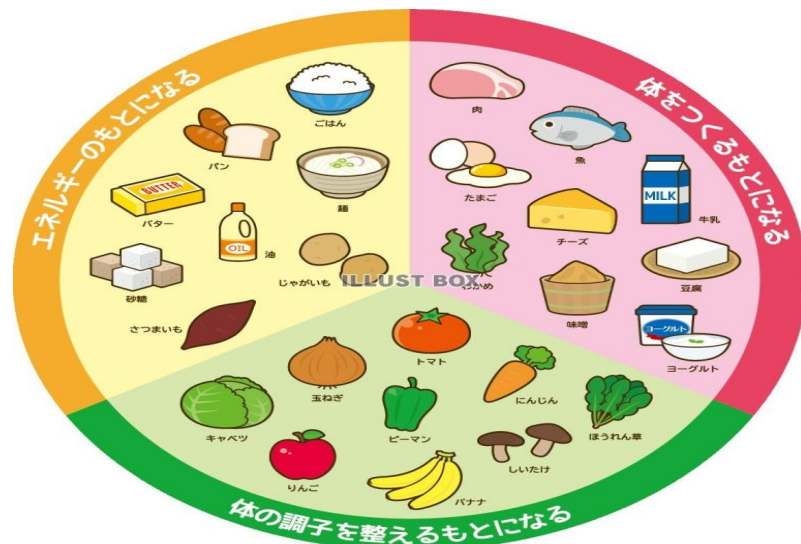
給食だより 11 月

幼保連携型認定こども園
やまびこ保育園

季節が進み、朝夕は寒さを感じる頃になりました。子どもたちは園庭で拾った色とりどりの落ち葉に夢中で、秋の自然を楽しんでいます。調理室では旬の食材を使い心も体も温まる献立を準備しています。今月の食育は『食べ物のグループ分け』です。

<食べ物のグループ分け>

食べ物には大きく分けて 3 つのグループがあります。
エネルギーの源になる米やパン、油や胡麻などの黄色グループ！
身体の骨や筋肉、血を作る肉や魚、牛乳や卵などの赤色グループ！
体の調子を整える野菜や果物の緑グループ！
この 3 つのグループを組み合わせることを心がけましょう。



<3 つの食品グループ>

3 つの食品グループを組み合わせ主食・主菜・副菜をそろえた献立は栄養素がかたよらずバランスの良い食事となります。毎日の給食はこの 3 つの食品グループを組み合わせ栄養バランス、摂取カロリーを考え作っています。

《11 月の郷土料理(京都府)》

茶汁(野菜の味噌汁)



(起源)

農作業中の昼食として茶農家が乾燥野菜などの食材に温かいお茶を注いで食べていたものでインスタント味噌汁の先駆けとも言われている。園では飲み慣れているほうじ茶を使い野菜たっぷりの味噌汁を作ります。

<材料 4 人分>

- ・キャベツ 120g ・玉ねぎ 120g ・うすあげ 18g
- ・人参 12g ・青ねぎ 12g ・味噌 36g
- ・ほうじ茶(浸水液) 1ℓ

<作り方>

- ① ほうじ茶を 1ℓ作る
- ② うすあげをたっぷりのお湯で油抜きし食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にいちよう切りにした人参が浸るくらいの水を入れ柔らかく煮る。
- ④ 残りの野菜を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ ①のほうじ茶②のうすあげ④の野菜を人参が柔らかくなった③の鍋に入れ煮る。

今月の食育(3~5 歳児)は 14 日(火)から 17 日(金)の予定です。

10 月の食育より

～秋の味覚を知ろう～

- ・食欲の秋！といわれる豊富な秋が旬の食材を紹介しました。
- ・クイズ形式で子どもたちとやり取りをして普段とは違う食育で楽しみながら聞いていました。

たくさんある秋の味覚の絵を見ながら紹介すると「食べたことある！」「知ってる！」と、とてもよく話を聞いていました。今月はクイズ形式にしたことで、食育の時間が大盛り上がり。「この紫の花は何の花でしょう？」「ヒント秋の味覚で紫色、ホクホク甘～い物」先生方も参加して楽しい食育となりました。答えは『さつま芋の花』でした。野菜そのものだけではなく花や、木、根っこなどいろいろなものに目を向け、親しみや関心を持てるといいなと思います。



10 月は赤魚の甘酢、カレーコロッケ、ウィンナー
ドッグ、お月見カレー、栗ご飯が人気でした。