



給食だより

令和6年度
美保里こども園

涼しいと思っていた風が一気に寒さへと変わり、早くも次の季節の到来を感じます。寒くなると、基礎代謝量も増え、味覚的にもたんぱく質・炭水化物・脂質といったエネルギー源になるものを好むようになります。寒さに負けない体力をつける為にしっかり食べましょう。

食べ物の本来の姿を知る

「魚は開きや切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「大根や人参には葉っぱがない」などといった思い込みをしている子どもが増えていきます。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、色々な食材を見たり、臭いを嗅いだり、触れたりしながら『食材本来の姿』を知る機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが私たちが動植物の「命」をいただいているということを理解するきっかけにもなります。こども園では、野菜の栽培をして、お世話をしながら育てていく様子を見たりしています。また、10月25日には、年長クラスに「浜の母ちゃん」がやってきて鯛を捌いて鯛めしを作りました。大きな鯛を見て子供たちは目をキラキラさせていましたよ♪

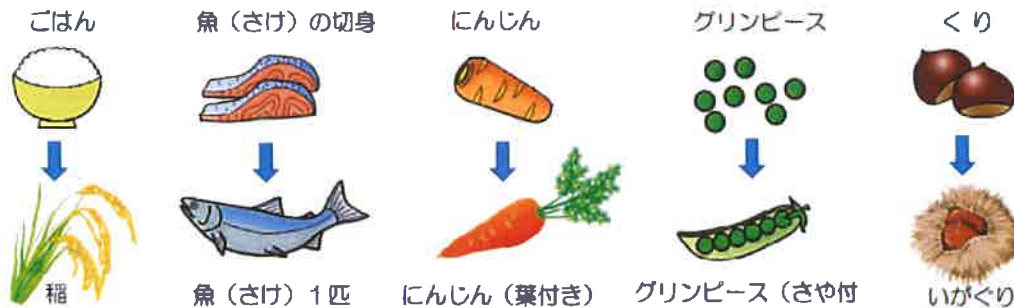
11月24日は和食の日

☆和食の一汁三菜とは、日本人の主食である、「ご飯」に「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体を作るもの」「体の調子を整えるもの」という、3つの栄養素をバランスよくとることができます。

☆主食…エネルギー源である炭水化物を補給します。
和食の場合はお米が基本です。

☆汁物…だしを味噌や醤油で調和した汁に野菜や豆腐・魚介類などを入れた料理です。

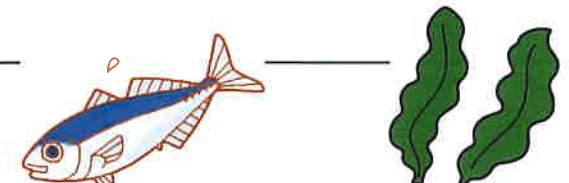
☆三菜…主食1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足しがちな栄養素を補います。



いろいろな天然だし

こんぶやかつお節・煮干しなどの天然素材を使った「だし」は、香りもよく、うまみや栄養も豊富ですが、塩分はほとんど含まれていません。だしを使った料理は、味つけを薄めにしてもおいしく感じられるので、塩分や糖を抑えることができます。

給食では、みそ汁にかつお節・煮干しを使用し、すまし汁やうどんの汁に昆布だし・かつお節を使っています。



子供と学ぶ食の言葉

◆柿は医者いらず◆

柿が実る秋は過ごしやすく、食べものも栄養豊富なので、病気になる人が少なくなるという意味で使われます。同じ意味で「柿が赤くなると医者が青くなる」という言葉もあります。秋の恵みをたくさん食べて、医者いらずで過ごしたいですね。