



給食だより



さんいく保育園清澄白河

2024年11月

神の恵みに感謝～収穫感謝祭



日が暮れるのも早くなり、すっかり秋の気配を感じる季節となりました。子どもたちはお散歩に出かけると、赤や黄色の落ち葉を拾ったり、かわいらしいどんぐりを集めたりと、秋ならではの楽しみを満喫しています。

今月は収穫感謝祭です。体の源となる様々な食べ物が、おうちや保育園で食べられることに感謝する気持ちを忘れないでもらいたいですね。

収穫感謝祭はイギリスからアメリカへ移住したピルグリム・ファーザーズの最初の収穫を記念する行事として知られています。

さんいく保育園では、この行事を大切に、毎日の食べ物の恵みに感謝する収穫感謝祭を毎年行っています(今年は11月18日)。今年は幼児クラスでりんごが出来あがるまでの紙芝居を見るほか、はと組はさらにお米屋さんからお米についてのお話を聞きます。

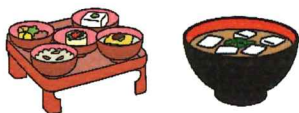
食べることを楽しむのはもちろんのこと、食べ物一つとっても沢山の人の手が関わってここまで来たんだなあ、少しでも感じてもらえたらと思います。

11月24日は「和食の日」

11月24日は、「いい」「にほんしょく」の語呂合わせから、「和食の日」とされました。2013年にユネスコ無形文化遺産に和食が登録されたことをきっかけに、日本人の伝統的な食文化を見直し、保護・継承を考える日として制定されました。和食の特色として、だしや発酵食品、自然豊かな食材などを利用した、「うまみ」に富んだ栄養バランスの良い料理が上げられます。保育園でも、給食に取り入れながら、日本の食文化の良さを伝えていきたいと思っています。



今月の旬の食材



★みかん★



9月の終わりごろから見かける青みの残ったみかんは「早生みかん」とよばれ、ふつうのみかんよりビタミンCやβ-クリプトキサンチンを多く含んでいます。また白いすじに含まれるヘスペリジンも多く、血管の老化を予防する効果が知られています。

★白菜★



中国が原産国のため、英語では「チャイニーズキャベッジ」と呼ばれています。90%以上が水分ですが、ビタミンC、ビタミンK、食物繊維なども含まれています。白い部分に見られる黒い斑点は、汚れやカビではなく、ポリフェノール的一种です。

食育の風景

お米とき&おにぎり作り (10月25日 ろば組)



容器に入った真っ白なお米をのぞき込む子供たち。先生に「触っていいよ」と言われ、軽く撫でてみたり、思い切り手を突っ込んだりして、米の感触を楽しみました。何度も夢中で握る子、「ふわふわしてる」といった感想を伝えてくれる子など、反応は様々でした。

次に流して米を洗い、「おいしくな〜れ!」と声を合わせておまじないをかけました。

炊きあがったご飯は、ラップの上から、好きな形に握って、オリジナルのおにぎりを作りました。

