



食育だより



槇島ひいらぎこども園給食室 11月発行

ようやく暑さが落ち着き、朝夕が涼しく感じ始めました。残暑の疲れや気温の変化にまだ身体が慣れていないため、感染症にかかりやすくなる時期でもあるので、食事と睡眠をしっかりととり、免疫力を高めましょう！
給食にも秋が旬の食材をたくさん取り入れているので、みんなで秋の味覚を楽しみたいと思います。

世界が認める「和食」

11(いい)2(にほん)4(しょく)の語呂合わせから、11月24日は、「和食の日」とされています。和食は、自然を大切にする日本人の気質に基づいた伝統的な食文化が評価され、ユネスコの無形文化遺産に登録されています。この「和食の日」に合わせて、21日(金)の給食は、お出汁や『まごわやさしい』を特に意識した献立にしました。『まごわやさしい』とは、“日本の伝統的な和の食材の頭文字を覚えやすく語呂合わせにした合言葉”のことで、7種類の食材をまんべんなく献立に取り入れることで、健康的な食生活が送れると言われている。

11月11日は

焼きいも

パーティー
です！

園で育てたさつまいもを11月初旬に
みんなで収穫をします！

そして、11日は園庭で焼きいもをして、
秋の味覚を味わう予定です！

(雨天中止)

今月の旬の食材

春菊、ねぎ、ほうれんそう、白菜、ちんげんさい、
レタス、ブロッコリー、カリフラワー、さつまいも、
じゃがいも、ながいも、さといも、ごぼう、しょうが、
にんじん、れんこん、かぶ、かぼちゃ、
オレンジ、みかん、りんご、さば、ぶり



飛鳥汁

◎材料 (大人2人、子供2人分)

- ・鶏肉・・・40g
- ・にんじん・・・50g
- ・だいこん・・・40g
- ・しめじ・・・40g
- ・葉ねぎ・・・少々
- ・だし汁・・・300mL
- ・味噌・・・大さじ1.5
- ・牛乳・・・50mL

◎作り方

- ①鶏肉は細かく切る。人参、だいこんは、薄いいちょう切りにする。
しめじは、石づきをとり、1房ずつほぐしておく。葉ねぎは小口切にする。
- ②だし汁に鶏肉、人参、だいこん、しめじをいれ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ③味噌、牛乳を入れ、味を調える。
- ④最後に、葉ねぎをいれて完成。

飛鳥汁は、奈良県の郷土料理で、鶏肉や季節の野菜、牛乳が入った味噌汁です。牛乳でまろやかな味になり、不足しがちなカルシウムも補給できます！野菜は何でもOKなので、ご家庭にある野菜で試してみてください。

