



給食だより11月号

2022年10月31日発行
メティコール小規模保育園グループ



肌に触れる風にだんだん冷たさを感じるようになってきましたが、子どもたちは毎日元気に外で走り回っているようです。

この季節は湿度も低く、乾燥で鼻やのどのバリア機能が低下しがちです。外でたくさん遊んだら手洗いうがいは忘れずに。加湿や水分補給も大切です。お野菜もモリモリ食べて、感染症に負けない体を作りましょう！



和食の日



11月24日は「和食の日」です。

「和食」は食材や食文化が独特で健康的な食生活であることから、世界でも注目を集めています。2013年にはユネスコの「無形文化遺産」にも指定され、海外でも日本の食材がよく知られるようになってきました。

「和食」の特徴

- ① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
様々な特色を持った、地域に根付いた素材を生かす調理法
- ② 健康的な食生活を支える栄養バランス
「うまみ」を上手に使った動物性脂肪の少ない食生活
- ③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現
季節の花や葉をあしらったり、器を合わせたりして四季を楽しむ
- ④ 年中行事との密接な関わり
自然の恵みに感謝し、季節の節目に楽しむ食文化

おいしいだけでなく、美しい文化を持った和食を楽しみましょう！

みんなで楽しく食べるために

2~3歳くらいになると、周りのお友だちや家族と会話を楽しみながら食事をするようになってきます。まだまだきちんと座ってお行儀よく…というのは難しい年齢ですが、少しずつマナーを覚えていけるといいですね。

まずはお子さんが落ち着いて楽しく食べるための環境や雰囲気を整えてあげることから始めてみましょう。

- ・食事の前に手を洗うようにうながしましょう。
- ・配膳や後片付けの手伝いをしてもらいましょう。
- ・テレビを消して食事をしましょう。
- ・「いただきます」「ごちそうさま」を、一緒に大きな声で言いましょう。
- ・誰かと一緒に食べるようにしましょう。



スイートポテト



秋の味覚の代表、さつまいも。もちろんそのまま食べてもおいしいけれど、ひと手間加えるとさらにおいしいお菓子になります。

つぶしたり、成型するときはお子さんにもお手伝いしてもらいましょう！

＜材料＞

- さつまいも 1本
(400gくらいのもの)
- 砂糖 大さじ2
- 牛乳 30cc
- バター 20g
- ※表面に、卵黄を塗ってから焼くとツヤが出てきれいですよ☆

- ① さつまいもは厚めに皮をむく。1cmくらいの厚さの半月切りにしたら、5分ほど水にさらしておく。
- ② ①をやわらかくなるまでゆでるか、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジで加熱する。(600wで7分ほど)
- ③ 熱いうちに、マッシャーやフォークなどでつぶしたら、バターを入れてよく混ぜる。
- ④ さらに、牛乳、砂糖を入れてよく混ぜる。ポロポロするようだったら、牛乳を入れて調整する。
- ⑤ 8等分してレモン型に成型し、200℃のオーブンで10分ほど焼く。薄く焼き色がついたら出来上がり。