



11月 給食だより

令和6年 11月 1日

甲南立正保育園

朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。実りの秋、食欲の秋ということで、秋は一年で一番食べ物がおいしい季節です。子ども達が芋堀をしたさつま芋も給食に登場します。子どものころから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、話題も豊かな楽しい食事の時間を過ごしたいですね。

食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつくられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

・昆布

表面をさっと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。

・かつお節

水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1~2分置いてからこす。

代表的なだし



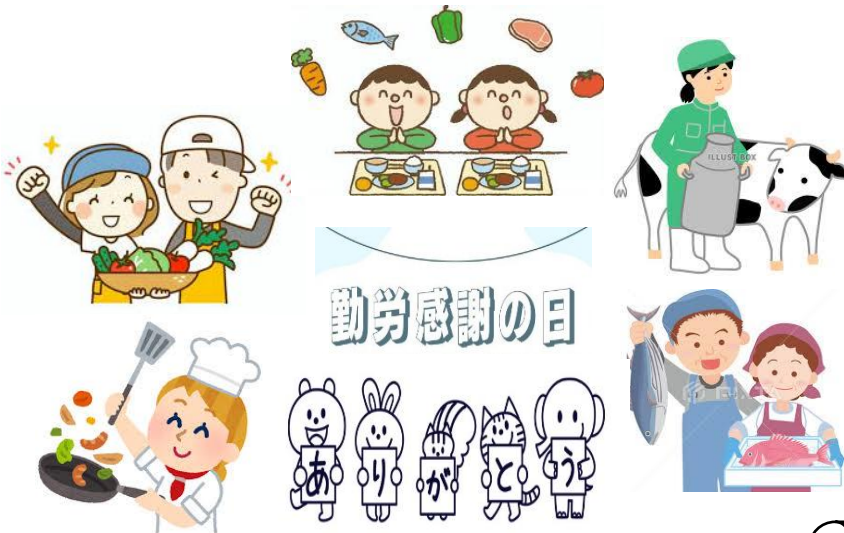
・煮干し

頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。

・干しいたけ

水で戻す。

「いただきます」「ごちそうさま」を大切に



勤労感謝の日

食事の時の「いただきます」や「ごちそうさま」には意味があります。家族みんなで気持ちを込めてあいさつをしましょう。

「いただきます」は食べ物となった生き物の命をいただくことへの感謝の気持ちがこめられています。

「ごちそうさま」は食事を作るために食材を育て収穫し、料理を作ってくれる様々な人への感謝の気持ちが込められています。