



きゅうしょくだより

やよいこども園 令和3年 11月



朝晩は冷え込むようになり、秋も深まってきました。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節ですね。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分とり、寒さに負けない体でこれから迎える冬をのりきりましょう。

11月23日は「勤労感謝の日」です。昔は、新嘗祭(にいなめさい)という五穀豊穡を感謝するお祝いでした。今でも全国各地の神社では、その年の収穫を祝い、翌年の豊作を願うため、神様に喜びと感謝、祈願を伝える儀式を見ることができます。収穫された農作物や働く人たちへ「ありがとう」の思いを込めて、毎日の食事を大切にいただきましょう。

「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。私たちは毎日、他の生き物の命をいただいています。子どもたちと食事をしながら、「魚はどこから、どんなふうにみんなのお皿の上に来たのかな？」など、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人、食卓に並ぶまでに携わるさまざまな人がいることを伝えてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。

L おやつ選び方

おやつは、お菓子やジュースではありません。ごはんやパン、麺類、イモ類、果物、野菜、牛乳などを組み合わせて選びましょう。できれば手作りが安心です。子どもと一緒にラップで作るおにぎりや、パンにジャムをぬる手作りサンドイッチなどがおすすめです。手作りが大変な時は、例えば、おせんべい+果物+牛乳、ビスケット+ヨーグルトというように、市販のお菓子里にプラスしてほかの食品を組み合わせると良いでしょう。園のおやつもぜひ参考にしてみてください。



今日の献立より

大学豆

＜分量＞	2人分	タレ	
さつまいも	大1/3本	水	大1/2
大豆水煮	30g	砂糖	大2
揚げ油	適量	醤油	大1/2
		ごま	適量

＜作り方＞

- ① さつまいもはコロコロのサイコロ状に切り、水につけてアクを抜く。
- ② タレの調味料を火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③ さつまいもは水気を切り素揚げし、大豆は片栗粉をまぶして揚げる。
- ④ ③を②のタレにからめて、完成です☆