

# 給食だより 11月

今月の給食目標

「食事を楽しもう」

秋も一段と深まり、菊の花や紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。11月は文化の日、勤労感謝の日、七五三のお祝いといった行事があります。またこの時期は、魚・肉・野菜・果物など一段と美味しさが増す季節です。冬の訪れに備えて、豊富な食材をバランスよく活かした食事で、寒さに負けない身体作りをしていきましょう。

## ☆子どもに喜ばれる盛り付けと工夫☆

子どもはしばしば、食べ物の色彩や形を目で楽しみながら食べることがあります。このため、調理に当たって、食品のとり合わせや材料の切り方、あるいは盛り付けにちょっとしたアイデアを取り入れるなどの工夫をすると、ふだんと違って喜んで食べるものです。ただし、あまり凝った盛り付けや変わった調理にこだわると、かえって変化をなくしてしまいます。また間隔も1週間に1~2回くらいがよいでしょう。

## ☆食品の期限の違いについて☆

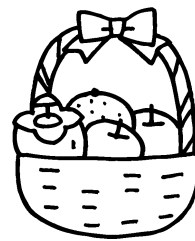
食品表示の期限には「消費期限」と「賞味期限」があります。「消費期限」は未開封の状態、保存方法に記載されている方法に従い保存された場合に、品質が保持される期限のことで品質の劣化が早い食品に記載されることから、この期限を過ぎると衛生上の危害が生じる可能性が高くなります。一方「賞味期限」は品質が比較的長く保持される食品に記載されています。品質の劣化が遅いことから、この期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。その食品の期限の種類を見分け、無駄なく消費する習慣をつけましょう。

## ☆今月の郷土料理☆

今月は長野県の郷土料理「味噌パン」です。味噌パンは「パン」という名前がついていますが、味噌を使った焼き菓子に分類されます。江戸時代の末に軍隊用の保存食として全国で作られ、今でも長野県松本地方には残っています。信州では祭りや式典などでよく配られていたそうで、今でも保育園や、小学校の入学式、運動会などで配られている所があるそうです。

## ☆今月の旬の食材☆

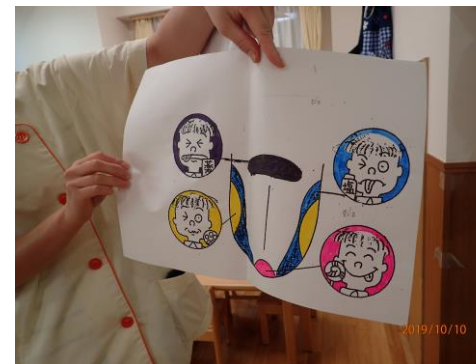
野菜・・・かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、ゴボウ、小松菜、セロリ、大根、玉葱、チンゲン菜、長葱、白菜、ほうれん草、さつま芋、里芋、じゃが芋  
魚・・・さわら、さんま、たい、たら、ぶり、ひらめ、あじ、かじき  
果物・・・かき、りんご



## ☆食育の様子☆

10月10日(水)に4歳が食育体験をしました。今回は①味覚を知る②お米を知るの2つのテーマです。①味覚を知るでは、舌の部分でそれぞれ味の感じるところが違うことを知り、いろいろな調味料の味見や、3種類の調味料で味付けした、いんげんを食べて、味の違いを知ってもらいました。3種類の中からみんなが好みの味を担当の先生が聞いたところ、ひまわり組さんの一番人気は、あまじょっぱい味の砂糖醤油です。②お米を知るではお米がご飯になる過程を知り、お米とぎをみんなでした。最初は濁っていた水がきれいになっていく様子を見ながら、楽しんでいました。この他に、この日の給食のしらす和えの胡瓜を包丁を使って切り、アスパラ・しらす・醤油を加えみんなで和え物作りもしました。胡瓜を切ることも楽しかったようで「もっと切りたかった～」という声もありました。

ご飯も和え物も、たっぷりありましたが、全部完食しました。



次号では、芋煮会の様子、3~5歳のお料理体験「芋煮づくり」についてお伝えする予定です。お楽しみに！

