



たべるのだいすき



柏木保育園
給食だより
R2.11月号



実りの秋、今月は芋煮会や焼き芋会など旬の食材を味わう行事が盛りだくさんです。11月5日は芋煮会でした。ひまわり組さんは大根・人参を切り、さくら組さんはこんにゃくをちぎり豆腐をスプーンで小分けし、ちゅうりっぷ組さんはシメジ・白菜をちぎりました。「美味しい」「おかわりしたよ」と笑顔いっぱいの芋煮給食でした。



野菜嫌いを克服!!



子どもは野菜嫌いが多いですね。なぜなら、子どもの味覚はとても敏感で、大人が感じるよりも苦く、酸っぱく感じるからです。やはり「好き嫌いが多く心配」という保護者の方からの声はよくあります。何でも食べられる子になって欲しい、という思いからときには強制的に食べさせてしまうこともあるのではないのでしょうか。幼児期は奥歯が生えそろっていないために咀嚼がうまくできなかつたり、はじめて見る料理に抵抗を見せることもあります。しかし、何回か食事に出すことで慣れていき、食べられるようになることもあります。無理強いされたり吐いたことがあるなどの経験が記憶として残り、嫌がることもありますので、楽しく食事をするのが大切です!



日本の伝統食 (11月24日和食の日)



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。平成25年12月にユネスコ無形文化遺産登録された日本の伝統的な食文化「和食」を見直すことが大切です。和食の味わいの中で重要なのが「だし」です。だしがきいていることで素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べられます。

- ◎昆布…上品で控えめなうま味。肉、魚、豆腐などの煮物、汁物など、どんな食材とも合う。
- ◎煮干し…コクのあるうま味。野菜、芋の煮物、味噌汁などにぴったり。
- ◎かつおぶし…上品で香りの良いうま味。野菜料理とよく合う。野菜の煮物、お浸しなどに。



行事食・旬の食材献立

(11月旬の食材)

ブロッコリー・ごぼう・さつまいも・里芋・京菜
・りんご・みかん

(行事食・11月旬の食材を使った献立)

- 11月2日 京菜お浸し
- 11月4日 ブロッコリー、さつまいもシチュー
- 11月5日 芋煮汁
- 11月9日 里芋煮ころがし
- 11月10日 さつまいも照り煮
- 11月11日 焼き芋会
- 11月13日 柏木レストラン (以上児)
- 11月17日 金平ごぼう
- 11月18日 ブロッコリーカレーソテー
- 11月24日 芋ようかん

※20日はお弁当の日です!



フッキングに挑戦 治部煮

材料(2人分)…鶏もも肉(1枚)、生しいたけ(2枚)、にんじん(1/4本)、小松菜(1/4束)、塩少々、片栗粉少々
＜A＞かつおだし汁(1カップ)、しょうゆ(大さじ1と1/3)、みりん(大さじ2)、塩少々

- ①鶏肉は一口大に切って塩を軽くふっておく。
- ②しいたけは軸を取って半分に切る。にんじんは皮をむいて縦に幅5mmに切り、さっと下ゆりする。小松菜はさっとゆでて水気を絞り、長さ4cmに切る。
- ③鍋に＜A＞を煮立て、小松菜以外の野菜を入れて温める程度に火を通す。
- ④鶏肉に片栗粉を薄くはたきながら鍋に加え、鶏肉に火が通ったら小松菜を加えてひと煮する。

