



# たべるのだいすき



柏木保育園  
給食だより  
R5.11月号

秋も深まり、寒い季節がやってきます

これからの季節は朝夕が冷え込むようになり、体調を崩しがちです。旬の食材を使ったバランスの良い食事で栄養を十分にとり、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

## 芋煮会クッキング を行いました♪

先月10月17日は芋煮会でした。3歳以上児のクラスではクッキングを行いましたので、その様子をお届けします♪



ちゅうりっぷ組さんでは白菜としめじをちぎる作業をしてもらいました。手先を器用に使って上手にちぎっていました。

さくら組さんでは豆腐を一口サイズにスプーンですくうこと、板こんにゃくを一口サイズに手でちぎる作業をもらいました。自分たちが食べやすい大きさを考えながら、丁寧に作業を行っていました。



ひまわり組さんでは大根と人参を包丁で切る作業をしました。クッキングで包丁を使うのも3回目となり、包丁の扱いはもうお手の物！硬い大根と人参でしたが、みんな上手に切ることができました。

クッキングで作業してもらった野菜は外の大鍋に入れて煮込み、味を調べて完成！3歳未満児さんも大鍋の周りに集まり、野菜が煮えている様子を見て楽しみました。

大鍋いっぱい作った芋煮汁ですが、皆たくさんおかわりして完食しました♪



柏木保育園のHPではカラーで見ることができます♪



## 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活かされ、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。



食育クイズの答え  
③白色

にんじんの花は10～12月に旬を迎えます。花の色は白色で、6～8月頃に咲き、花も天ぷらなどにして食べられます。