



# たべるのだいすき



柏木保育園  
給食だより  
R4.11月号



秋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。10月18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しめじ・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!!

野菜が苦手な子どもは多いですね。5つの基本の味のうち、甘味、旨味、塩味は本能的に好まれる味であることに対し、酸味、苦味は危険な味と認識される傾向にあります。このため、酸味、苦味を微量に含む野菜を苦手だと感じる子どもは多いのです。しかし、たくさんの楽しい食の経験によって少しずつ食べられるようになっていくようになります。決して無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねていきましょう!



## 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。



## 今月の旬の食材

11月の給食に取り入れています!



- ・さば
- ・かぼちゃ
- ・さつまいも
- ・カリフラワー
- ・ブロッコリー
- ・ほうれん草
- ・大根
- ・白菜
- ・みかん
- ・りんご

## ☆レシピ紹介☆

### ゆかいパスタ

(こども5人分材料)

- スパゲッティ 100g
- オリーブ油 適量
- 塩昆布 小さじ1くらい
- ゆかり 小さじ1

(作り方)

- ①スパゲッティは食べやすい固さに茹で、オリーブ油を絡ませる。
- ②塩昆布とゆかりで和える。

