



# たべるのだいすき



柏木保育園  
給食だより  
R3.11月号



10月は芋煮会を行いました。ひまわり組は大根と人参を包丁で切り、さくら組は豆腐をスプーンですくってこんにゃくをちぎり、ちゅうりっぷ組は白菜としめじをちぎりました。爽やかな秋晴れの下、大きな鍋をみんなで囲んで芋煮を煮ている様子を見学しました。味噌の美味しい匂いに子ども達は鼻をククン。もちろん芋煮は、あっという間にみんなのお腹の中へ消えていきました。

## 野菜嫌いについて

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。けして無理強いせず、楽しい食体験を積み重ねていきましょう。



## 11月24日は和食の日

11月24日は「いい（11）にほん（2）しょく（4）（いい日本食）」の語呂で和食の日。日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承の大切さについて考える日だそうです。

この日は柏木保育園でも3歳以上児でのお味噌汁のクッキングを計画しており、おだしの試飲もする予定です！

### 和食クイズ

和食の配膳にはルールがあります。（右利きの場合）ルール違反はどれでしょうか？

- A.ごはんが左手前、汁が右手前
- B.はしは手前に先を左にして
- C.ごはんは奥、おかずは手前
- D.おかずは奥

答えは下の欄です♪



## 行事食・旬の食材献立

### （11月旬の食材）

ブロッコリー・ごぼう・大根・ほうれん草・蓮根・白菜

・さつま芋・里芋・鯖・さんま・りんご・みかん

### （行事食・11月旬の食材を使った献立）

- 11月1日 ほうれん草としらすの和え物
- 11月2日 鯖のカレー焼き
- 11月4日 白菜のコールスロー、焼きいも
- 11月9日 ブロッコリーサラダ、りんごのホットビスケット
- 11月10日 五目金平（ごぼう等）
- 11月11日 南瓜のマヨネーズ焼き
- 11月12日 ほうれん草とちくわのお浸し、大根みそ汁
- 11月15日 大根のおかかマヨ和え
- 11月16日 豆乳豚汁
- 11月18日 ほうれん草のソテー
- 11月19日 大根のみそ汁
- 11月22日 南瓜蒸しパン
- 11月24日 納豆和え（ほうれん草）
- 11月26日 ほうれん草のごまマヨサラダ
- 11月29日 白菜のみそ汁

## クッキングに挑戦

### ほうれん草のツナマヨサラダ

<11月26日の昼食で出す予定です>

#### <材料>

- ほうれん草 1束(200gくらい)
- にんじん 3cm
- ツナ缶 40g
- コーン缶 大さじ2
- マヨネーズ 大さじ2と1/2
- しょうゆ 小さじ1/2
- 白すりごま 大さじ1
- さとう 小さじ2

- ①ほうれん草はゆでてざく切りにする。  
にんじんは千切りにしてゆでておく。
- ②ツナ、コーンを加え、☆の調味料で和える。

和食クイズの答え：C、和食はごはんとおかずを交互にたべるので、持ち上げて口に運ぶ回数が一番多いごはんを左手前に置き、次に多くてこぼしやすい汁を右手前置く。おかずは奥、主菜は食器を持ち上げずに食べるのが作法なので箸を持つ右手を伸ばしやすい位置（右奥）に置く。