



たべるのだいすき

秋も深まり、寒い季節がやってきます

冬の足音が聞こえ始めてきましたね。これからの季節は朝晩が冷え込むようになり、体調を崩してしまいがちです。旬の食材を使ったバランスのよい食事で栄養を十分に摂り、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。また、この時期に気をつけたいのが風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどです。手洗い・うがいを徹底していきましょう。

クッキング報告

10月18日、芋煮会がありました！3歳以上児のクラスではクッキングを行いました♪

～ちゅうりっぷ組～

しめじと白菜を手でちぎりました！
「きのこの匂いがするー！」と友だちとの会話を楽しみながら、ちぎっていました。白菜は大きな葉を1人1枚ちぎったので、とても満足できたようです♪
手先を器用に使って上手にできていました！



～さくら組～

こんにゃくを手でちぎり、豆腐をスプーンで一口大にすくいました！
前日からクッキングをととても楽しみしており、こんにゃくの冷たさや匂い、木綿豆腐の固さに驚きながら行っていました♪
みんなが食べやすい大きさを考えながら、上手にできていました！

～ひまわり組～

包丁を使って人参と大根を切りました！
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！食材の匂いや切ったときの固さの違いを感じながら、上手に切ることができていました♪

いよいよ大きな鍋で芋煮汁作り！！
準備した食材を「3・2・1」とみんなで大きな声でカウントダウンして鍋の中へ。大盛り上がりでした♪
「いい匂い～早く食べたい！」と完成を楽しみにしていました。



そして芋煮汁が完成！！
煮込んでいる間に自分できったおにぎりと一緒に、3クラス合同で食べました。楽しい雰囲気の中、みんなで美味しく食べることができて良かったです♪



11月24日は
和食の日 です！

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。
2013年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」を次世代へと保護・継承していくことの大切さを考える日です。
和食の味わいの中で重要なのが「だし」です。
だしが効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ることができるので、使ってみてはいかがでしょうか。

- ◎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、どんな食材とも合います。
- ◎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です。
- ◎かつおぶし…上品で香りの良いうま味。野菜料理と相性がよく、野菜の煮物、お浸しなどに合います。



さつまいも
さといも
れんこん
ごぼう
ブロッコリー
さば
りんご
みかん

今月の給食に取り入れています♪

