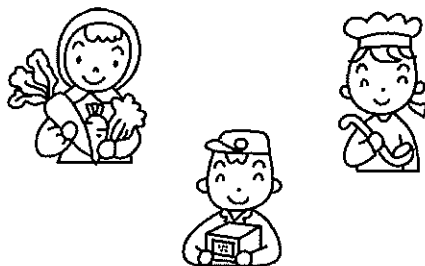


第8号
H30. 11. 1
打越保育園
栄養士 東

ぎとろうかんしやのひ



11月23日は「勤労感謝の日」です。普段食べている料理がお家の食卓に並ぶためには野菜やお肉を育ててくれる人、食材をお店まで運んでくれる人・売ってくれる人、料理をしてくれる人など普段私たちの目には見えないところで働いている方々の努力や苦勞があります。直接、お礼を言える機会はなかなかありませんが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを伝えたいですね。

食事のあいさつの意味は??

食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」は、食べ物や食事に関わる人たちへ感謝の気持ちを表す大切な言葉です。それぞれのあいさつの由来や意味を理解し心を込めて食事のあいさつをしましょう。

いただきます

「いただきます」は、「頂(勲)く」から生まれた言葉です。「頂く」は、大切なものを頭の上(頂)にあけて受け取ることからきており、「もらう」の謙譲語として使われています。「いただきます」には、私たちが生きるために、動植物の大切な命をいただくことへの感謝と、多くの人たちのおかげで食事ができることへの感謝の気持ちが込められています。



ごちそうさま

「ごちそうさま」は、漢字で書くと「御馳走様」です。「馳走」とは、「駆け走る」という意味です。昔は、人をもてなすために方々を駆け回って材料を集め、食事を準備していたことから、その心遣いや労力への感謝を表す言葉として生まれました。生産者や調理をする人など、食事に関わるすべての人々への感謝の気持ちが込められています。



11月の旬の食材

<野菜>
さつまいも・葱・春菊・ブロッコリー・ほうれん草・れんこん・ごぼう・白菜

<果物>
りんご・柿・ラフランス

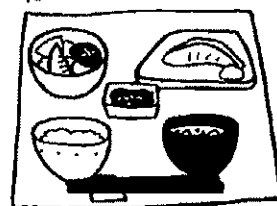
<魚>
サンマ・サバ・いわし

秋も深まり、さつまいもの甘味が増す時期です。また冬に向けて薬物野菜が収穫の時期を迎えてきます。

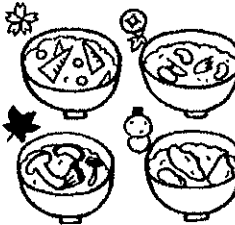


11月24日は「和食の日」です

ご飯を中心としたヘルシーな食事
だしのうま味を上手に使う



自然の美しさや
移り変わりを表現



年中行事との結びつき



「和食の日」はみのりの秋の日であり、勤労感謝の日の翌日であるこの日の日付を「11(いい)24(日本食)の日」とかけて、制定されました。

ユネスコ無形文化遺産にも登録された和食は海・山・里と日本の豊かな自然が生み出す多様で新鮮な旬の食材と、うま味に富んだ発酵食品の活用、そしてご飯を中心とした栄養バランスに優れた献立が特徴です。

自然を尊ぶ日本人の気質に育まれ四季の移り変わりなど自然の美を食事の場で表現し年中行事や人生の節目の儀礼とも密接な結びついた、世界に誇るべき食文化です。



園庭の柿が採れました!!

今年は保育園で柿・キウイを収穫することができました。実際に観察し、調理保育ではジャム作りを見学します。実際に作る柿ジャムのレシピです。お家でも簡単に作ることができますので、ぜひジャムにしてみてください！柿が苦手な人でもさっぱりとしていてマーマレードのようでも食べやすいです！

<材料>

柿 2つ
砂糖 大さじ2
レモン汁 大さじ2
水 50cc
(熟れた柿なら25cc)

<作り方>

①柿を1cm位に切ります。
②レモン汁以外を鍋に入れて弱火～中火くらいで煮ていきます。
③汁気がなくなるまで10～15分程焦げないように混ぜます。
④汁気が無くなったらレモン汁を入れて冷まして完成です。



楽しく！おいしく！食育

給食だよりの裏面を利用して、各クラスが行った食育活動の紹介や、11月に予定している調理保育についてなど、保育園の給食・食育に関することのお知らせしていきます。



11/28に食の感謝祭を行います。普段食べているものにも命があるということを知ってもらい命の大切さ、命をいただくということを改めて知ってもらう行事です。鮭を丸々一匹みんなで観察していつも切り身で見ている鮭にも目や口があることを紹介していきます。切り身になった鮭は「鮭のちゃんちゃん焼き」にして給食の時間にいただきます。命を頂いている事への感謝や農作物を作ってくれている人、調理をしている人などへの感謝や「いただきます」「ごちそうさま」の意味についてもの知ってもらいたいと思っています。



世界の料理を知ろう ～韓国料理千チミ作り～

食材と調味料の説明をしてから作っていききました。生地、タレを一つずつ作っていき調味料が合わさることで美味しい物ができていくことを伝えました。生地と野菜を混ぜ、ホットプレートで焼いていくと、「いいにおい～」と言っていました！たれができるのとたれの匂いを嗅いでみたり近くで観察したりしました！何を作っているか聞いてみるとお好み焼きと答える子が多くチヂミの話や国の話をすると、興味深そうによく話を聞くことができていました！

かなりや組

かぼちゃのぺたぺた焼き作り

絵本「ぐりとぐらとすみれちゃん」にでてくるかぼちゃのぺたぺた焼きを再現して作りました！匂いかぼちゃの観察を行い、蒸す工程を見ていると匂いがしてくるのか子どもたちも「いい匂いだね」といっていました。調理では子どもも参加して蒸したかぼちゃをつぶす作業や調味料を作ったりと楽しんで調理保育を行うことができました。味見では甘くて美味しいと言って食べていました！

ひばり組

かぼちゃとじゃが芋のニョッキ作り

食材を蒸している時には湯気がたくさん出ていることに興味を示していました！蒸すことで食材が柔らかくなり皮を手で剥くことができる様子も見せていきました。食材をつぶしたり小麦粉と一緒にこねたり、丸めて茹でていくのも出来上がりを楽しみに見ていくことができました。完成した後は試食をし、子どもたちは「かぼちゃの味がする！」と嬉しそうに食べていました！！

こばと組

バンバンジー作り

食材を切っている段階から興味津々で調理の様子に釘付けでした！野菜やささ身の茹でる前と茹でた後の色の違いにも注目していきました。「茹でる」とはどのような調理方法なのか確認し、最後には「茹でたからお肉が食べられるようになった」ことが理解できたこばとさん。給食で味見をすると、「美味しい～！」とニコニコで感想を聞かせてくれました！ご飯を食べるためには作ってくれる人がいることも伝えると真剣に話を聞いてくれました。

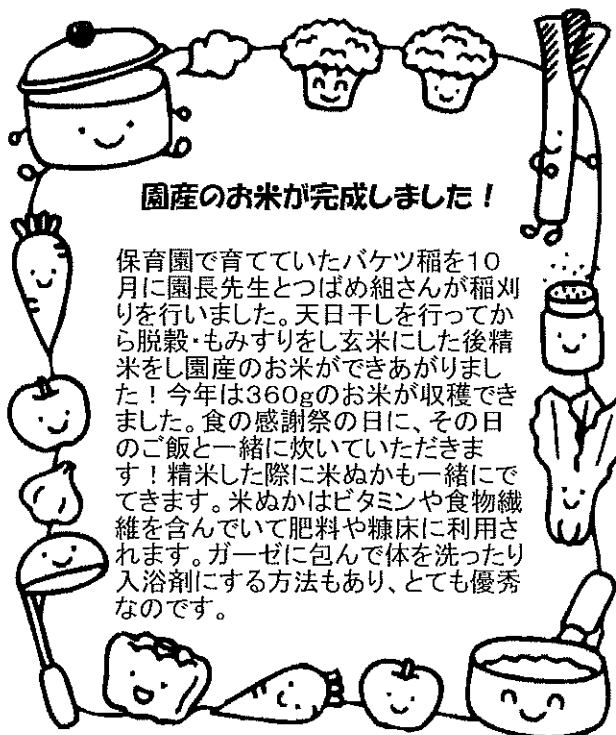
分園の様子

3色のグループのお弁当作り
食べ物には三色のグループと働きがある事を伝え、各グループから食材を選び、三色に分かれているお弁当箱に貼り付けていきました。各自個性あふれる美味しそうなお弁当が出来上がりました。

バケツ稲の脱穀の観察
バケツ稲が収穫を迎え、「脱穀」の時期を迎え、園長先生に脱穀するところを見せて頂きました。子ども達の目の前でやってくれたので子ども達も興味津々でした。食の感謝祭の時に美味しく頂く予定です。

0.1.2歳児

匂いのきのこや柿、里芋やさつま芋などの芋の観察を行いました。それぞれの特徴を見たり、匂いを嗅いだりなどしてみんなとても興味津々に観察することができました！



園産のお米が完成しました！

保育園で育てていたバケツ稲を10月に園長先生とつばめ組さんが稲刈りを行いました。天日干しを行ってから脱穀・もみすりをして玄米にした後精米をし園産のお米が出来上がりました！今年は360gのお米が収穫できました。食の感謝祭の日に、その日のご飯と一緒に炊いていただきます！精米した際に米ぬかも一緒にできます。米ぬかにはビタミンや食物繊維を含んでいて肥料や糠床に利用されます。ガーゼに包んで体を洗ったり入浴剤にする方法もあり、とても優秀なのです。

11月の食育活動予定

【ひばり組】(3歳児クラス)
れんこんまんじゅう作りを行います。調理法「蒸す」をテーマにれんこんの形や食感が変わっていく様子を観察していきます。できあがったれんこんまんじゅうはみんなでいただきます。

【かなりや組】(4歳児クラス)
「焼く」というテーマにちなんだスイートポテト作りを行います。匂いのかぼちゃの観察や調理器具・調味料なども伝えていきます。できあがったスイートポテトは給食の時間にいただきます。

【つばめ組】(5歳児クラス)
～世界の料理を知ろう～第7弾
インド料理「サブジ」を作っていきます。作り方や中に入っている食材を知り、野菜の切り方の名前も伝えていきます。完成後はみんなで試食します。

つばめ組の放送当番が始まりました！

10月の後半から放送当番が始まりました。みんな一生懸命放送してくれています。他のクラスのお友だちもつばめ組さんの放送に耳を傾けて良く聞いている様子がうかがえます。当番が終わると毎日つばめ組のお友だちがクラスで大きな拍手をしてクラスで迎えてくれている姿がとても印象的です！