給食だより

2025年11月号　日東保育園

ようやく秋の気配がしてきました。一気に寒い日がやって来ると思います
ので寒い日には体の温まる料理を食べて体の芯から温まり風邪に負けない
体を作り元気に過ごしましょう。
保育園では12月3日(水)に畑で収穫した野菜が沢山入った「芋煮汁」を作り
畑に感謝する収穫を行います。

《 11月26日（水）　焼きいもパーティー 》
子どもたちが落ち葉を集め、保育園の畑で子供たちが収穫した
さつまいもを濡らした新聞紙でさつまいもを巻いて、さらにアルミホイルで包み
燃やしている焚き火の中に自分たちで投げ入れました。
さつまいもは低温でじっくりと焼くことで糖度が上がり、焼きいもの
特徴であるねっとり感が出ます。蒸したり茹でたりしたさつまいも
より焼きいもの方が甘くて美味しいのはそのためです。

落ち葉を集めてきたよ

おいもをつつんだよ

できたおいもはホッカホカ

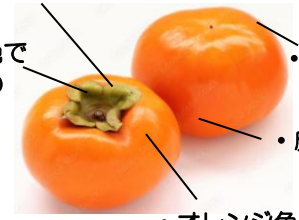
おいもを投げいれたよ

旬の食材

柿

秋の果物の代表である『柿』今年も保育園の柿は
たくさん実り豊作でした。
『柿が赤くなると医者が青くなる』ということわざがあるように
柿にはビタミンCが豊富に含まれていて肌に良く、また免疫力を高めてくれる
作用があります。ビタミンAも多く含み粘膜も強くしてくれます。
そのまま食べるだけでなく、なますやサラダや和物にもおすすめです。
スティック状に切ってあげると子供も食べやすくなります。
柿を食べて、病気知らず、風邪知らずの日々を過ごしましょう。

☆美味しい柿の見分け方☆



・ヘタが果肉に隙間なくペタリと張り付いているもの
・ヘタは先端まで緑色でピンとハリがあるもの
・形がいびつでなくツヤがあるもの
・皮にハリがありずっしりと重いもの
・オレンジ色が濃くヘタの下まで色づいているもの

11月24日は和食の日！

１１月２４日は「いい(11）に(2)ほんしょ(4）く」という語呂合わせ
から和食の日と制定されています。御飯にみそ汁そして季節のおかず
旬の野菜や魚、自然の恵みがいっぱい詰まった和食は栄養バランスがとてもよいです。

『和食』の特徴

多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

健康的な食生活を支える栄養バランス

自然の美しさや季節の移ろいの表現

正月など年中行事との密接な関わり

『和食』にかかせないもの

米

御飯として食べるほか
団子や餅にしたり
発酵させて調味料にしたと
形をかえてもちいられます

だし

昆布やかつお節、煮干しなどの
食材から「うま味」を引き出し
たもので和食の味の基本です。
「うま味」は日本人が発見した
日本独自の味覚で海外でも
「UMAMI」と呼ばれます。

発酵調味料

微生物の力を利用して
独特な風味やうま味を作り
出した発酵調味料の数々も
和食には欠かせません

「チーズとおかかのおにぎり」レシピ

材料（4人分）

米	2合
かつお節	適量
醤油	大さじ1
プロセスチーズ	2個

作り方
①洗米し、30分浸水後炊飯する。
②かつお節をフードプロセッサー等で
　細かくし、しょうゆを混ぜる。
③チーズを4㎜角ほどのサイコロ状に切る。
④炊きあがった御飯に②、③を混ぜる。
⑤食べやすい大きさににぎる。

大人気のおにぎりです！かつお節は発酵食品で、日干しの他にカビの力を
借りて乾燥させています。利用されるのは、節の中の水分を抜き風味を与える
優良カビです。かつお節には、イノシン酸やグルタミン酸など旨味成分が
含まれています。香り成分も90種類以上含まれています。