



日暮れが早まり、冷え込む日が増えてきました。日中は穏やかに過ごせることもありますが、空気も乾燥してきて、体調を崩しがちな季節です。体を温める食事や十分な睡眠を心がけ、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。



食事と健康

味覚を育てる「だし」

11月24日は「和食の日」です。ご飯を中心に、おかずと汁物を組み合わせた和食は栄養バランスがよく、健康的な食事の基本です。和食に欠かせない「だし」のうま味は、料理の味を豊かにするだけでなく、減塩の効果もあります。乳幼児期はうま味を味わうことを通じて味覚の土台がつけられるので、この時期に様々な味を経験できるように心がけましょう。

代表的なだし

- 昆布…表面をさつと拭き、水に30分ほど浸し、沸騰直前に取り出す。
- かつお節…水を火にかけて沸騰直前にかつお節を加えて火を弱め、1～2分置いてからこす。



- 煮干し…頭とはらわたを取り除き、水に30分浸して中火にかける。沸騰直前に弱火にしてアクを取りながら10分煮立てる。
- 干しいたけ…水で戻す。

旬の魚を食べよう

秋はサンマやサバ、秋ザケなど、魚に脂がのる時季です。魚は、たんぱく質、脂質のほか、ビタミンも多く含まれ、栄養も豊富。骨があるため苦手な子も多いですが、食卓にのぼることによって旬の時期ならではのおいしさを知り、おはし使いや作法を学ぶチャンスでもあります。新米がおいしい季節。

ぜひ、魚を使った和食の献立で、子どもたちの食経験を広げましょう。



今月のおすすめメニュー・・・マシュマロおこし

マシュマロ 80g マーガリンもしくはバター 45g コーンフレーク 130g

- ①鍋にマーガリンとマシュマロを入れて、弱火にかけゆっくりマシュマロを溶かす。↑焦がさないように注意！！
- ②火からおろしコーンフレークを入れて木べらなどでよく混ぜる。
- ③ ②が固まらないうちに、クッキングシートを敷いたバットなどに平らにする。
- ④冬場は常温で30分くらいで固まります。夏場は冷蔵庫に入れて下さい。固まったらヘラや包丁などで切り分ける。

〈今月の食育予定〉

14日(木)・・・ばら組、クッキングでお弁当作りをします。自分達で作ったお弁当、天気が良ければ園庭で食べる予定です♪

22日(金)・・・誕生会では、季節を感じる栗ご飯、ハンペンのチーズフライやサラダ。おやつはアニマルポテトをします。以上見さんは自分達で動物に仕上げます。お楽しみに♪

*ひまわり組さんに野菜の皮をむいたり、野菜をちぎったりと、簡単な調理をする予定です。興味を持ってくれたら良いです。

11月の平均値

| | | エネルギー | 脂質 | たんぱく質 | 塩分 | カルシウム |
|-----|-----|---------|-------|-------|--------|-------|
| 以上児 | 平均量 | 551kcal | 16.9g | 21g | 1.8g未満 | 234mg |



食育の様子



〇ばら組に、乾物についての話をしました〇



これなに〜?

高野豆腐、ひじき、切干大根、麩、ワカメ、マカロニを用意しました。乾物の状態は、なかなか分からなかったようです。水に入れて戻す実験は面白かったようで、「ふわふわする〜やわらかい〜かたいままだ・・・」といろんな発見がありました。



これなあ〜んだ?



ハロウィンともあり、いろいろなかぼちゃを見ました。かわいい〜、中はどうなってるのかな?など話していました。

♪誕生会の様子♪

これなあ〜んだ?



正解はねぎです!

卵とウインナーが入ったホットケーキ♪

