



長野こども学園

2025、11、1

11月号



2025年の立冬は11月7日。暦のうえではもう冬です。朝晩は冷え込むようになり、冬の足音が近づいてきました。日暮れが日ごとに早くなりますが、日中はたくさん遊び、バランスのよい食事と十分な睡眠で、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

知って得する 食の知恵袋

和食の日

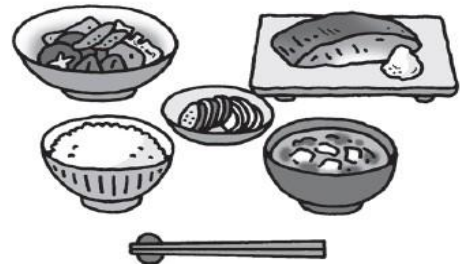
11月24日は「和食の日」です。「和食：日本人の伝統的な食文化」は、2013年にユネスコの無形文化遺産に登録されました。「いただきます」「ごちそうさま」と、食事にかかわるすべてに感謝の気持ちを込める和食の文化を、未来に引き継いでいきましょう。

カレーライスやラーメンも和食？

和食の基本は、ご飯を主食に、汁物、おかず、漬物を組み合わせた「一汁三菜」です。日本の気候風土に根付いた伝統を大切にしつつ、変化を柔軟に受け入れた食文化といえるでしょう。しかし、和食に明らかな定義はなく、時代に応じて変化してきました。和食の定番と認識されている寿司や天ぷらも、海外から伝わった料理が変化し、定着したものだといわれています。

基本の和食の特徴

- ご飯を中心とした一汁三菜。
- だしのうま味を活かした栄養バランスのよい食事。
- 自然の恵みを感じられる食材。そのおいしさを活かす調理法。
- 季節やおかずに合わせた器。盛りつけ。
- 行事、地域、家族とのつながりがある食事。分け合い、共にする文化。



石焼きイモは なぜおいしい？

煮たり焼いたりしたサツマイモの甘みは、「βアミラーゼ」という酵素によって、でんぷんが麦芽糖に変化したものです。「石焼き」や「オーブン」で調理することの利点は、ゆっくり加熱できること。長時間、50～75℃で加熱することでよりよく酵素が働き、甘みが増すのです。

栄養たっぷりのココア

ココアは「5大栄養素(タンパク質・脂質・糖質・ビタミン・ミネラル)」と、さらに「食物繊維」を含む完全栄養食品です。ココアにミルクを混ぜて飲むと、ミルクが含む「カルシウム」が骨粗しょう症の予防を、ココアが含む「鉄分と食物繊維」が貧血・便秘の予防をしてくれます。牛乳嫌いの子どもでも飲みやすくなるでしょう。

〈今月の給食予定〉

21(金)・・・誕生会です。もみじご飯にプリプリのエビフライです。

おやつのかわいい動物のアニマルポテト、どんな動物かな～お楽しみに♪

温かいおでん、具沢山スープ、旬のれんこん

柿、みかん、りんごなど、登場します。

子どもたちも食事量も増えていく時期です！

11月の平均値

	エネルギー	脂質	タンパク質	塩分	カルシウム
以上児	551kcal	17.9g	21.1g	2.1g	251mg

パンプキンパイ

かぼちゃ 400g 上白糖30g 餃子の皮1袋 マーガリン30g



- ① かぼちゃは皮つきのまま蒸す。柔らかくなったら皮をむき、マッシャーでつぶした後、砂糖を加えて混ぜる。
- ② ①をぎょうざの皮で包み、表面に溶かしマーガリンを塗り、180℃に予熱したオーブンで8～10分焼く。



食育の様子



お月見メニューです



月見団子！



→→
うさぎさん
人参が乗った
ハンバーグ！

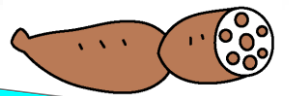


←栗の蒸しパンをしました！



節でつながったれ
んこんでした～次
の日に、挟み焼き
を作りました♪

これなあ～んだ？



★★調理器具の紹介をしました★



ゆり組さんに、給食で使用している調理道具を紹介しました。さいぼしへう、揚げ網、計量カップ…他にもたくさん登場しました。大きなご飯を炊くかまにもビックリでした！

この調理道具は何でしょうか？



わかるかな？

