



11月 給食だよ

すずの丘保育園
令和3年10月29日

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうです。これからは温かい物や冬野菜のおいしい季節。給食でも旬の野菜を使った体の温まるメニューを取り入れています。



「いただきます」と 「ごちそうさま」



「いただきます」は、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味が込められ、「ごちそうさま」には、「駆け走る」という意味が込められています。食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの方がかかわっています。そんな人々に感謝して、食事の挨拶をすることは大切です。言葉の意味が分からない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。



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味は、『βアミラーゼ』という酵素によって、デンプン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。長時間低温で加熱することで、よりよく酵素が働き、甘味が増します。保育園の焼きイモも、長時間ゆっくり加熱調理しているのでとても甘く、子ども達の大好きなおやつです。



おにぎりを作ってみよう



新米がおいしい季節です。お米を食べる喜びを味わうために、おにぎり作りにチャレンジしませんか。ごはんの温かさや握る感触、のりの香りなど、五感が育まれ、自分でできたという自信につながります。休日のお昼ごはんなどに、ご家庭でもぜひやってみてください。



「旬」の魅力

旬の食べ物は価格が安く、栄養価は高くなっています。ご家庭で調理をする際は、切ったり皮をむいたりする前に、子ども達に見せたり触らせたりすることで、食材への興味を持つようになります。味覚狩りで収穫を体験するのも楽しいですね。