



秋も深まり、肌寒い日が多くなってきました。朝晩の寒暖差や日中の気温差が大きいと、体調を崩しやすくなります。栄養バランスのとれた食事元気なからだ作り目指していきたいと思います。

11月24日は「和食」の日です。11（いい）2（にほん）4（しょく）の語呂合わせで「和食」の日と制定されています。日本人に昔から食べられている伝統的な料理である和食の大切さを再認識するきっかけにしてはいかがでしょうか。

和食を作る上で欠かせないのが「だし」です。だしがきいていることで素材の味が生かされ、薄味でもおいしく食べることが出来ます。

だしの種類と特徴

昆布…上品で控えめなうま味。素材の味わいを大切にする料理に。

煮干し…コクのあるうま味の強い味。みそ汁、煮物などにぴったり。

花かつお…香りのよいうま味のきいた上品な味。素材を生かしたいときに。

厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類、煮物、濃い味付け向き。

※園でも厚削りからだしをとり、汁物だけでなく離乳食や煮物など様々な料理に活用し、素材の味を生かした調理を心掛けています。

芋掘りをしました

先月、園で育てたさつま芋を、そら組のみんなでさつま芋掘りをしました。泥だらけになりながら土を掘り、大小様々な大きさのお芋を、とても楽しそうに掘り出しました。「秋にさつま芋が実る」「畑で土に触れる」「根っこに芋ができる」こと等を見て触って、知ることができました。小さいお芋もありましたが、子どもたちの体験としては大収穫でした。採れたお芋はクッキングをしていただきます。



食前食後のごあいさつ

「いただきます」は、ただ「食べます」という意味で言うのではなく、さまざまな動植物の「命をいただきます」という意味も込められています。心から感謝して食事を始めましょう。

「ごちそう」の「ちそう」は漢字で「馳走」と書き、「かけ走る」といった意味をもっています。食べ物には食材を育てる人、収集・運搬する人、調理・盛り付けをする人など、たくさんの人が関わっています。そんな人々の働きに感謝して、心から「ごちそうさま」と言うのです。

※園でも、にじ組からは食事をする前と後に食前の言葉、食後の言葉をみんなで唱えて食事を頂きます。

