

～ 食べることは、人とつながり 生きること ～

# 給食だより

箕面保育園 給食室 2021年度 10月号 No78

スーパーや八百屋さんの店頭にも栗や様々な果物が並びはじめ、すっかり秋の様子となりましたね。気温はまだ不安定な日もありますが、子ども達は毎日元気に過ごしています。

10月の献立には、給食がおやつ、一日のうち必ず秋野菜を取り入れています。くり返し食べることで「最近よく給食に出てる」「秋のお野菜はんや」と、子どもたちが分かって味わうことができたらと思っています。日々、食材や作り方など、食べることに興味関心が広がってきている子どもたちですが、9月の郷土料理について給食室から話をすると、このような姿がありました。

## ひまわりぐみでのできごと



最終的に、子どもたちの口から出た「みそ」正解なのですが、

「しょうゆもだいずやのに!」という声。みそが大豆からできていることを知っていたことから、しょうゆも同じ大豆なのに違うの?と、気づきと疑問が生まれました。日常的な会話はもちろん、様々な食経験が子どもたちの土台になっていると感じた嬉しい出来事でした。食材や食文化を知る機会をつくる大切さを改めて実感しました。そこで10月の郷土料理は...

## 鹿児島県 鶏飯(けいひん)がね・かるかん

ほくした鶏肉や卵、干しいけなどをせめて、スープをかけて食べる奄美地域の郷土料理です。

揚げ衣に豆腐を混ぜて揚げた、かきあげのような料理です。さつまいもなどが具材として主流です。

山芋と、かるかん粉(上新粉)でつくってお菓子です。蒸すとい、蒸す前より軽くなることから「かるかん」というそうです。

## 朝ごはんを元気にモリモリ食べて



もうすぐ運動会ですね。「できるようにしたい!」と日々新しいことに挑戦している子どもたち。先月のおたよりで「噛むこと」について書きましたが、朝ごはんモリモリに関係しています。朝ごはんをしっかり食べることは、身体を目覚めさせるとともに、子どもたちのがんばるかに繋がります。

朝ごはんは「**3つの目覚まし**」と言われていて、バランス良く食事をすることで体にスイッチが入り、元気が出てきます。

食べ物は体の中での働きによって大きく3つのグループに分かれています。

<p><b>黄</b> ごはん パン いも類、バナナなど</p> <p>・あたま(脳)が目覚めます。 しっかり噛んで食べましょう。</p>	<p><b>赤</b> 肉・魚 卵・大豆製品など</p> <p>・食べる体温が上がり、元気に体が動きます。</p>	<p><b>緑</b> 野菜 果物</p> <p>・腸の動きが活発になり、うんちが出ておなかが目覚めます。</p>
---	---	---

とは言っても...忙しい朝です。

「作るのが大変」「おなかがすいていない」「食べる時間がない」とお悩みが多い朝ごはん。

- ・朝10分早起きをする
  - ・食べられるものを食べる
  - ・前日の残りものを食べる など
- 少しの工夫で悩みが解決するかもしれません。

おにぎりやパン、バナナなど簡単に食べられるメニューに肉や魚、卵などのたんぱく質、野菜や果物をプラスし、食事の力で子どもたちにエールを送りましょう。

### 簡単にできる

#### バランス朝ごはん

～万有を食材(すぐに食べられる食材を使って)～

<p><b>和食派</b></p> <p><b>混ぜこぼ</b> ・魚、まぐろ、卵、おにぎり、しらすあめ ・ツツマヨ</p> <p><b>汁物に入れる</b> ・ヒレコ、うすあげ ・火の通りやすい食材 (キャベツ、白菜、わかめ、きのこなど)</p>	<p><b>洋食派</b></p> <p><b>のせて焼く</b> ・じゃこ、マヨネーズ ・糸内豆、チーズ</p> <p><b>はさま</b> ・ツツ、きゅうり、マヨネーズ ・ゆで卵、マヨネーズ、トマト、きゅうり ・ウインナー、キャベツ、ケチャップ ・ハム、チーズ</p>
--	--