

11月給食だよ

令和7年11月4日発行

社会福祉法人悠晴

大島なかよし保育園 栄養士

23日は『勤労感謝の日』です。昔は収穫した穀物に感謝をする「新嘗祭」(にいなめさい)でした。食べ物どこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話に食材の産地や畑といった話題を上げてみるのはいかがでしょうか。

七五三のお祝い

11月15日の七五三は、子どもの健やかな成長を祝う行事です。男の子は5歳(3歳で祝うことも)、女の子は3歳と7歳でお祝いをします。

また、七五三に食べる千歳飴には、「千年長生きできますように」という願いが込められており、飴の色も縁起がよい紅白です。当日はお赤飯をたいたり、お祝いの食事を開いたりして祝います。



食育集会『お米について知ろう』

今年度も保育園で稲の苗植えをし、古代米を育てました。10月の食育集会では、お米の成長過程について知り、たくさんの人のおかげでお米ができていくことを知りました。緑色だった苗が稲穂に成長し、黄色く色づいたら収穫のサインです。最後に炊き立ての”新米の試食”をしました。『ごはんのいいにおいがする!』、『もっとたくさん食べたい〜』と言って新米を味わう姿が見られました。また、古代米は実ったら収穫しほし組で脱穀を行います。



給食レシピ~さつまいももち~

材料【子ども5人分】

◎さつまいも…200g

◎片栗粉…40g

◎砂糖…5g

◎塩…1g

△バター…6g

△しょうゆ…5g



作り方

- ① さつまいもは火が通りやすいように輪切りにして、茹でる。
- ② マッシャーで潰して、片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ 滑らかになるようによく混ぜ合わせて、丸形に成型してオーブントースター180℃10分程度加熱する。
- ④ バターは溶かしてしょうゆと合わせておく。
- ⑤ 焼き上がった③に④のバターしょうゆを塗って完成。

食育活動『十五夜について知ろう』

十五夜は月見団子、すすき、里芋をお供えして実りの秋に感謝しながら名月を眺めます。保育園では10月6日の十五夜の日食育活動で“月見団子作り”を行いました。白玉粉に水を加えて生地を作り、満月をイメージしながら団子の形にしました。お昼ご飯を食べた後に茹でた白玉をみんなで三方に飾りました。

