



げんきっ子だより

令和 5年 11月



23日は「勤労感謝の日」です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭にいなむらい」でした。食べ物は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、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題にしてみてもいいですか。



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。昔は乳幼児の死亡率が高く、子どもの成長は現在以上に貴重で、喜ばしいことでした。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、お祝いの食事会を開いたりして祝います。



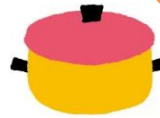
今が旬の食材



えのきたけ かぶ さつまいも
里芋 大根 りんご さわら など

11月24日は「和食の日」です。

注目されるだし



日本食が注目されるとともに、だしも注目されています。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られます。煮干し・昆布・かつお厚削りなどを一晩水に漬けておくだけで、簡単にだしがとれます。

- 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…こくのある、うま味の強いだし。味噌汁・煮物などにぴったり
- 花かつお…香りの良い、うま味のきいた上品なだし。素材の味を生かしたいときに
- かつお厚削り…うま味の強い濃厚なだし。麺類・煮物・濃い味つけ向き



バランスの良いお弁当

一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつまみましょう。

つめるポイント

- 食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- 料理が動かないように、しっかりつめる
- なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- 赤・緑・黄色で彩り良く！

11月にはお弁当の日があります。お弁当作りの参考してください。



おすすめ



◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- 小麦粉 120g
- さつまいも 100g
- 砂糖 大さじ5
- 塩 少々
- 水 50ml

鬼まんじゅう

◆作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、7mmくらいのサイコロに切る。水にさらしてあく抜きをする。
- ② 砂糖、塩、小麦粉、水を混ぜ合わせ①を加える。
※水は少な目に入れて様子を見る。生地が固いようなら足す。
※小麦粉がダマにならないようしっかり混ぜる。
- ③ ②をカップに流し入れ、蒸し器で15分程度蒸す。
竹串を刺して生地がくっつかなければ完成。

ポイント

さつまいもを水にさらした後、水気を切って砂糖と塩をふりかけ、15分置くことさつまいもに味がしみこみやすいよ。

旬の「さつまいも」を使った手作りおやつです。保育園では11月7日(火)に提供します。