



げんきっ子だより

令和 6年 11月



秋本番、紅葉が美しい季節となりました。子供たちの体は春には身長が伸び、秋には体重が増えるといわれています。季節の食材を存分に味わって、これからの寒さに備えましょう。



子どもの成長を祝う 七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。

千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

食ベジよみ

鍋料理は栄養満点！

木枯らしが吹いて肌寒くなってきたら鍋の季節！肉や野菜を入れて煮るだけの手軽さに加え、栄養バランスが整いやすいのも鍋の魅力。塩分をとり過ぎるとの指摘もありますが、野菜を多く使えば、塩分過剰のリスクよりも体により栄養成分をとれるメリットの方が大きいでしょう。また、鍋は家族団らんの象徴的な料理。鍋を囲んでの楽しいおしゃべりや笑顔も、鍋の栄養成分ですね。



おすすめ



鬼まんじゅう

◆材料（大人2人分、子ども2人分）

- ・さつまいも…中1/2本弱(100g)
- ・小麦粉(薄力粉)…120g
- ・砂糖…大さじ6強
- ・塩…少々
- ・水…約70g

保育園で人気のおやつレシピです。
ご家庭でもお子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。
保育園では11月21日(木)に提供します。

◆作り方

- ①さつまいもは、厚めに皮をむき7mmくらいのさいの目に切る。
水にさらしてあく抜きをする。
※時間があれば…あく抜き後さつまいもと砂糖・塩を混ぜ合わせ15分くらい置くと味がなじみます。
- ②砂糖・塩・小麦粉・水を混ぜ合わせ、①を加える。
※さつまいもに水分がつくので水は少なめに加えて様子を見る。
※小麦粉がダマにならないようしっかり混ぜる。
- ③蒸し器で18分くらい蒸す。

今が旬の食材

かぼちゃ 柿 栗 さつまいも

さといも ほうれん草 鮭 さんま

サバ りんごなど

食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えています。

スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ること、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

12月1日のあさびー20周年お誕生日会に先がけ、11月20日(水)は「あさびーおめでとうメニュー」を提供します！