

給食だより



誠和会調理部会
令和元年12月
長沢保育園

今年も残すところあとわずかになり、寒さも本格的になってきました。体温が低下して抵抗力が弱っていると風邪をひきやすくなってしまいます。日頃から、風邪に負けない体づくりを心がけて寒い冬を乗り切れるようにしましょう。

食に関する行事に積極的に参加する



浜田市では第3次食育推進計画があり、食育重点目標が設定されています。今年度の食育重点目標は「食に関する行事に積極的に参加する」です。

豊かな自然に恵まれ、四季折々の食材が豊富な日本では、先人の知恵により作られてきた多くの伝統食や行事食、作法などの食文化があります。「和食」はユネスコ無形文化遺産に登録され、世界的にも注目されている素晴らしい文化です。

しかし、近年の少子高齢化や地域社会との関わりの希薄化、生活様式の多様化などにより、地域産物を活かした郷土料理や行事食などの優れた伝統的な食文化の保護・継承に危機感が持たれています。園では、なぜこの日にはこの食べ物を食べるのか、そこから季節を感じたり、旬の食材を知り、文化についての知識を深め、「食」単体ではなく、食を通じて伝統や郷土を学ぶ機会になればと1年を通して様々な行事や行事食を取り入れています。

園での食に関する行事や行事食

| | | | | | |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|---|
| 4月 子どもの日の集い (柏餅) | 5月 子どもの日の集い (柏餅) | 6月 七夕会 (そうめん) | 7月 七夕会 (そうめん) | 8月 お盆 (盆団子) | 9月 お彼岸 (おはぎ) お月見会 (お月見団子) |
|----------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------|-----------------------|---|

| | | | | | |
|---------------------------|-------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|
| 10月 ハロウィン ハロウィン | 11月 七五三 (赤飯) 七五三 | 12月 冬至 (南瓜料理) もちつき会 クリスマス会 冬至 | 1月 人日の節句 (七草汁・七草粥) 鏡開き (ぜんざい) 人日の節句 | 2月 節分会 (恵方巻・福豆・五色豆) 節分会 | 3月 ひなまつり会 (ちらし寿司・桜餅・ひなあられ) お彼岸 (ぼたもち) ひなまつり会 |
|---------------------------|-------------------------------|--|--|--------------------------------------|---|

食品ロスを減らそう!

食品ロスとは・・・

食べられるのに捨てられている食品のこと。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しているそうです。日本人一人当たりで換算すると、年間約50Kg、毎日お茶碗約1杯分(140g)の食べ物を捨てている計算になります。「もったいない!」を合言葉にご家庭でもできることから実践してみましょう。



3R (スリーアール)

- R**educe (リデュース) =ごみをもとから減らす!
- R**euse (リユース) =くりかえし使う!
- R**ecycle (リサイクル) =ごみをもう1回「資源」として使う!

お魚教室

11月19日(火)に味覚の授業@講師(※1)の山口さんをお招きして、お魚教室を開きました。

ぶり・あじ・かれい・れんこだい・うちわえび・たこを用意しました。

色や形の違う魚を観察したり、生きているたこを触ってみたり、中には怖がって涙がでてしまう子もいましたが、時間が経つと触ってみようとする子もいました。そして、魚をさばいていただき、魚のおなかの中がどんな風になっているのかを教わりました。真剣なまなざしで聞いていました。

(※1 ㊠は標章登録のマーク)



味覚の授業

そう組は、味覚の授業で《しょっぱい・甘い・すっぱい・にがい・うま味》の5味を教えてくださいました。



エコスープ

人参や玉ねぎなどの野菜の皮や魚の骨を使い、だしの取り方も教わりました。いつもは捨てがちな部分で美味しいだしができるんだとおどろいていました。そのだしを使い、ぶりと野菜たっぷりの寄せ鍋風お汁が出来、おいしくいただきました。







寄せ鍋風のお汁