

# 給食だより



誠和会調理部会  
令和3年10月  
上府保育園

実りの秋、食欲の秋です。この時期は、美味しい食べ物がたくさん出回ります。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。旬の食材を味わって、味覚の秋を楽しみましょう。

今年度の浜田市食育推進委員会の食育重点目標  
「浜田の四季折々の行事食・郷土料理を知り、味わい、伝える」

浜田市には、昔から地域で伝えられ、食されてきた郷土料理が数多くあります。しかし、核家族化や食を取り巻く環境の変化に伴い、浜田の食材を活かした季節を感じる行事食や郷土食を日常的に調理したり、食したりする機会が減少しています。浜田の旬の味、地域の味、家庭の味など、自然の恵みにあふれた浜田の食文化を次世代に継承していく取組を、家庭、地域、関係団体、行政が一体となって推進しています。食文化レシピ集「伝えていきたい浜田の味」に載っている郷土料理のうずめ飯を、お子さんと一緒に調理して浜田の食文化を知り、味わう良い機会にしてはどうでしょうか。

## うずめ飯（浜田市の郷土料理）



いい伝え♪

昔から、おもてなし料理として伝わっています。法事の時に茶代わりに食されていました。具材をご飯の底に埋め、伏し目がちに供したことから「うずめ飯」という名がついたともいわれています。  
「参照 伝えていきたい浜田の味」

### 材料（4人分）

ご飯	4人分	生しいたけ	15g
鶏肉	60g	だし汁	550cc
厚揚げ	70g	(かつお・昆布)	
里芋	70g	みりん	12cc
ごぼう	20g	しょうゆ	12cc
人参	40g	片栗粉	11g

### 作り方

- ①里芋、厚揚げは角切り、しいたけは薄切りにする。鶏肉はこま切りにする。
- ②ごぼうは半月切り、人参は小さいイチョウ切りにし、①と一緒にだしで煮る。野菜に火が通ったら、みりん、しょうゆで味付けし、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③汁椀に②を入れ、その上にご飯を盛る。

## <カルシウムでしょうぶな骨をつくらう！>

★カルシウムのはたらき★

- ①しょうぶな骨や歯を作る。
- ②体をスムーズに動かす。  
(筋肉が動くようにスイッチを入れてくれる)
- ③血管のかべを強くする。

カルシウムのパワーを最大限に生かすためには、ビタミンDをいっしょに摂るといいです。

カルシウム + ビタミンD = 強い骨!!

カルシウム: 牛乳・乳製品、小松菜、小魚、わかめ、ひじき、大豆・大豆製品

ビタミンD: しいたけ、きのこ類、魚や魚の缶詰、シラス干し

運動

## 食育活動の紹介

### 野菜の下ごしらえ（1～4歳児）

野菜の皮をむく、ちぎる、種をとる、きのこをさくなど、給食に入る食材の下ごしらえを手伝ってくれました。食材に触れることで、苦手な食材も食べることができました！



### お好み焼きづくり（5歳児）

地域の方に頂いたキャベツを使って、お好み焼き作りにチャレンジ！ネコの手を意識して、上手に包丁が使えました。ホットプレートで生地を焼き、トッピングもしました。自分たちの力で作ったとっておきの一枚を嬉しそうに食べていました♪



### 食育のお話（今年度は4回の実施を予定しています）

#### ○マナーのお話（4・5歳児）

食事をするときの姿勢やお皿の持ち方について、クイズ形式でお話をしました。少しずつ意識して、正しい姿勢や持ち方で食べてくれると嬉しいです。



#### ○三色食品群のお話（5歳児）

いつも食べている食材が、からだの中でどのようなはたらきをしているのか3つの色に分けてお話をしました。クイズでは、お友達と相談しながら楽しくに答えてくれました。

