



ひよこ組 食事の様子

5月に食事の様子を載せた時よりも新しいお友達も増えてとても賑やかになりました。食事の前には手を洗い保育教諭が「消毒するよ」と声をかけると手を出していました。この日の果物の柿を手で持ち「カリカリ」と音をたてて食べていました。だんだん園での食事にも慣れてきて、食べるようになり、おかわりもたくさんしてくれています。



お茶うがい



以上児には、うがい用のやかんが3か所に置いています。外から部屋に入って来たら手を洗い自分のコップに緑茶を入れガラガラとうがいをしています。お茶に含まれるカテキンには高い抗ウイルス作用や抗菌・殺菌作用があるそうです。これから寒くなりインフルエンザが増える時期にもなります。お家でも予防の1つとして「お茶うがい」を取り入れてみてはどうでしょうか？



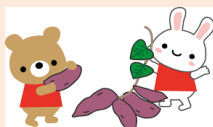
「4つのお皿」ってなあに？

日本の伝統的な食事は「主食・一汁・二菜」の形式。この4種類がそろると、自然とバランスのよい食事になります。子どもには、「4つのお皿」と話すと分かりやすいでしょう。ご飯は左の手前、汁物は右の手前、主菜は右の奥、副菜は左の奥に置きます。この配膳なら、右手で箸を持ち、左手で茶わんを持つという食べ方を、スムーズに教えることができ、また汁物・ごはん・おかずと順番に食べる食べ方も、いっしょに教えられるメリットもあります。言葉かけひとつで配膳や食事のマナーが楽しく覚えられます。11月6日(金)に「4つのお皿」のお話を聞いてお弁当詰めをします。(詳細は、おたよりで後日配布します)



さつまいもは食物繊維が豊富！

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は、腸内の善玉菌を増やしてお腹の調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとる、かつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりとりましょう。



アレンジレシピ

『がめ煮』

【材料】約4人分

| | | | |
|-----------|-------|--------|----------|
| 鶏もも肉(一口大) | 300g | 薄口しょうゆ | 小さじ2 |
| じゃが芋 | 2個 | 濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| 人参 | 1/3本 | 砂糖 | 大さじ1と1/3 |
| 玉ねぎ | 1/2個 | みりん | 小さじ1 |
| 板こんにゃく | 50g | 酒 | 小さじ1 |
| れんこん | 小1/2個 | 水 | 400cc |
| ごぼう | 1/3本 | 和風だし | 適量 |
| | | 生姜チューブ | 1cm位 |

【作り方】

- ①こんにゃくを一口大に切り茹でてあく抜きをする
 - ②玉ねぎは(し)形に切り、じゃが芋・人参・れんこんはいちょう切りにする
 - ③ごぼうは斜め切りにしてあく抜きをする
 - ④鍋に油を入れ鶏肉を炒める
 - ⑤鶏肉に火が通ったらじゃが芋・人参・れんこん・ごぼう・玉ねぎ・板こんにゃくを入れ水とほんだしを入れる
 - 沸騰したら調味料を入れる
 - ⑥柔らかくなり味が染みたら出来上がり
- ※味が薄い時は、お好みで調味料を足してください。

がめ煮

- コロッケ …細かく刻んで柔らかくして潰したじゃが芋と混ぜて衣をつけて揚げるだけ
- 混ぜご飯 …細かく刻み白ご飯と混ぜるだけ
- 卵焼き …卵に刻んで入れて焼くだけ
- けんちんうどん …だし汁に入れて茹でたうどんにかけるだけ