

給食だより

緑の家保育園
給食室
11月号

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(にいなめさい)」でした。食べ物が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のではないでしょうか。



緑の家保育園の給食ができるまで

| | | |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| <p>①献立作成・発注</p> <p>季節の食材や行事を取り入れるように工夫しています。</p> | <p>②身支度・手洗い</p> <p>清潔な白衣とエプロンで身支度をととのえ、念入りに手洗いをします。</p> | <p>③食材のチェック</p> <p>注文どおり食材が届いているか、食材の品質は問題ないかを確認します。</p> |
| <p>④調理</p> <p>野菜の下処理から加熱まで、衛生管理を守って調理します。おやつも手作りです☆</p> | <p>⑤配缶</p> <p>出来上がった料理は、クラスごとのナベなどに適量を入れていきます。</p> | <p>⑥配膳</p> <p>いただきます!</p> <p>各クラス、食べたい量を担任が盛り付けをして配ります。</p> |

毎日みなさんが食べている給食には、たくさんの人の手がかかっています。食材は動物や植物の命そのものです。それらの食材を育てた人、収穫した人、加工した人、運搬した人、調理した人とたくさんの人々のおかげで、給食を食べることが出来ます。感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。食事を残さずに食べることも、感謝の気持ちをあらわすことにつながります。



いただきます

ごちそうさま

「命をいただく」という意味もこめられた「いただきます」のように、食事の挨拶をすることは大切です。ことばの意味がわからない赤ちゃんでも、けじめとして「食事の時間」を感じられるようになります。

料理の配膳

料理の配膳の仕方は、子どもの頃から身につけたいものです。左手にごはん茶碗を持ち、右手に箸を持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。いっしょに食べる大人が子どもに伝えたい、日本の食文化といえるでしょう。

<<今月の献立から>>

【鮭のちゃんちゃん焼き】 4人分

～材料～

- | | |
|------------|-------------|
| ・生鮭切り身 4枚 | ・ピーマン 1個 |
| ・塩 ひとつまみ | ・もやし 100g |
| ・酒 小1 | ・しめじ 1/2パック |
| ・人参 小1/2本 | ・サラダ油 小2 |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・みそ 大2 |
| ・キャベツ 300g | ・砂糖 大1/2 |

～作り方～

1. 鮭に塩、酒で下味をつける。
2. 人参と玉葱は薄切り、キャベツは一口大、ピーマンは太めの千切り、もやしはざく切りにし、しめじは小房に分けておく。
3. フライパン(ホットプレートでも◎)にサラダ油をひき、2の野菜をみそ、砂糖で炒める。
4. 1の鮭を3の下に並べて蓋をし、弱火で蒸し焼きにする。
5. 鮭に火が通ったらできあがり!

お好みでバターを加えてもおいしいです☆