



令和6年11月

北町保育園

武蔵野市認可保育園・こども園の食育目標 「食に興味をもち、楽しく食べる」

だしで味わう「和食の日」いいほんしょく 11月24日は「和食の日」

11月24日は『いい日本食』の語呂合わせから「和食の日」と制定されました。「和食：日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されています。和食文化の大切さについて考えてみませんか。

多様で新鮮な食材と

素材の味わいを活用

食材そのものの味を生かすことを大切にしています。

バランスが良く、

健康的な食生活

一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想の栄養バランスと言われています。



和食の4つの特徴



自然の美しさの表現

食事の場で、自然の美しさや四季のうつろいを表現することや、季節に合った器を使い、季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

自然の恵みである「食」を分け合い、食の時間を共にすることで、家族や地域の絆を深めてきました。

一般社団法人和食文化国民会議より

和食の一汁三菜ってなあに？



和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。

一汁三菜の食事になると、体に必要な「エネルギーになるもの」、「体をつくるもの」、「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよくとることができます。



主食

エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物(味噌汁)

だしを味噌で調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品を実とした料理です。



三菜

主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

保育園では「かつお・昆布だし」を基本に調理をし、薄味でもおいしく食べられるように調理・栄養士で考え調理しています。今年は11月22日に和食の日献立として魚のメニューを提供します。子ども達と一緒に「和食」について考えていけたらと思います。

実りの秋にみんなで 食育を楽しみます

10月に入り、秋らしい気候も増えてきました。冬に近づき肌寒い日も増えてきましたね。子どもたちも運動会や日々の遊びの中で、たくさん体を動かし、「お腹空いた！」と給食を楽しむ姿があります。食事も増え、ごはんやおかずの量も増やしています。みんなでたくさん食欲の秋を楽しみたいと思います。

今年も子どもたちが掘ってきたさつまいもを使った汁作り、焼きいも作りを予定しています。立派でおいしそうなさつまいもをぶどう組が掘って来てくれました。甘くておいしいさつまいもには実は体にいい栄養素がたくさんあり、秋に食べてほしい野菜の一つでもあります。



さつまいもは太陽にあてることで
甘みが増すそうです。
天気の良い日は外に広げて出し、
11月のいも汁、焼きいもまで
たくさん甘みを蓄えます。



●さつまいもがもつ栄養素●

食物繊維…腸内環境を整え、便通をよくする効果があります。

ビタミンB1…疲労回復などの効果が期待できます。

カリウム…身体のおくみ改善や高血圧の予防になります。

保育園では下記で紹介しているものをはじめ、いろいろなさつまいもメニューを提供しています。生クリームやバターの代わりに豆乳などを代用して作ることもできます。お子さんと一緒に可愛く飾り付けてみてくださいね。

●●●● おいしいレシピ ●●●●

■スイートポテトモンブラン

【材料】 (作りやすい分量)	
さつまいも	300g
★バター	25g
★砂糖	大さじ1
★生クリーム	100ml
市販ビスケット	2枚

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1~2cm厚さの輪切りにする。鍋にさつまいもと水を加え、やわらかく茹でる。
- ② ①の茹で汁を捨て、マッシャーやフォーク等でつぶす。
- ③ ②が温かいうちに★印の材料を加えて混ぜ、火にかける。混ぜながら加熱し、ヘラですくった時にぽったりと落ちるくらいのかたさになったらできあがり。
- ④ お皿にスプーン等で盛り付け、好みのビスケットを添える。

◆ひとくちメモ◆

さつまいもによって水分量に差があるので、かたい場合は生クリーム又は水を加えます。やわらかい場合は加熱時間を増やし、水分を飛ばして調整してください。かぼちゃでも美味しく作れます。

幼児組は11月に調理保育をする予定です

食育の一環として、ちぎる・伸ばす・握る・トッピングなどの調理作業を行います。自分で作ったおやつを目の前で加熱し、素材が変わっていく様子も楽しみます。楽しく調理をすることも大切ですが、食べられるまでに食材が変わっていく様子や、切る前のそのままの野菜を見たり、触ったりにおいをかいだりすることでたくさんの気づきがあると思います。各クラスの壁新聞等でもお知らせしますので、是非お迎えの時やお家で話をしてみてくださいね♪

