



給食だより★11月



令和元年 11月1日発行
おとぎ保育園
管理栄養士

日中は暖かくても朝晩はひんやりする季節になってきました。抵抗力が低くなる時期に風邪をひかないためにも、野菜をたっぷり食べて強い体をつくりましょう。野菜は「煮物」「炒めもの」「スープ」など火を通すことで“かさ”が減り、たくさんの量を食することができるのでおすすめです。また、食物繊維も豊富にとることができます♪

★11月は「和食」月間、11月24日は“いいにほんしょく”の日です
保育園給食は1975年頃の食事をお手本に、塩分を控えた和食を中心に提供しています。欧米食などの外国料理が手軽に食べられ、飽食の時代とされていますが、日本人が昔から食べていた和食は栄養バランスが良く、太りにくい料理が多く、長生き食とも言われています。“発酵食品(みそや納豆)”は腸内環境を整えてくれたり、“煮物”や“みそ汁”は油を使わないため低カロリーで色々な野菜を食べやすくしてくれます。
また、日本のお米は粘りや甘味が強く、吸収に時間がかかるため、腹持ちが良く、エネルギーの持久性もあります。みそ汁やのりと一緒に食べると不足しがちなたんぱく質やミネラルが補えます。この機会に子ども達にも和食の良さを感じてもらえたらと思います。

ごはんのみそ汁

ごはん不足している栄養素「リジン」は、ダイズのタンパク質で補えます。「ごはんのみそ汁」は、最高の組み合わせなのです。
※リジン/食品から摂取しなければならぬ「必須アミノ酸」の一つ。体の成長、組織の修復、抗体・ホルモン・酵素を作り出すのに必要です。

ごはんのお話

苗からイネへ。おコメができるまで

いろんな作業があって、みんなの食卓におコメが運ばれてきます。元気の良い「いただきます!」で、いただきましょう。

【田起こし・代かき】春の初めの4月ごろ。たんぼの土をほり起こして、目を細かくします。たんぼに水を入れて肥料をまき、土を平らにならしていきます。

【苗作り】3月から4月にかけて「種もみ」を選びます。種もみをまいて、苗を育てます。

【田植え】少し暖かくなった4月から5月。育てた苗をたんぼに植えます。

【草取り・水の管理・肥料・防除】夏になるとイネがすすくと育ってきます。イネがよく育つようにたんぼに肥料をまき、草を刈り、たんぼが乾かないように水を入れたりします。また、イネに虫がついて病気になるように、いつも注意します。

【イネ刈り・脱穀】秋になると、黄色く実ったイネを刈り取ります。刈ったイネは乾かして、穂から「もみ」を落とします。

【乾燥・もみすり】「もみ」を乾燥させて、もみ皮を取り、玄米(げんまい)にします。

