

給食だより

ちどり保育所 令和4年10月31日発行

食欲の秋

『食欲の秋』と言われる理由をご存知ですか？

秋はお米やいも類、木の実やきのこなど様々な作物が実る時期です。美味しいものがたくさんあるということもありますが、秋は気温が下がり、冬に向けて体温を維持するためにより多くのエネルギーを必要とするので、食欲がわいてくるといわれています。給食でも秋の味覚を子どもたちに味わってもらえたらと思います。



食育の日

今月の食育は「きのこについて」お話をしました。

しめじ・しいたけ・えのき・まいたけ・えのき・エリンギ・なめこのイラストを見てきのこの名前を答えてもらいました。またきのこに関するクイズもしてみました。

～きく組の様子～

「これなんだ？」としめじのイラストを見せると「いつものきのこ！」「毒キノコ!？」と珍回答の連発！「きく組さんの〇〇くん」みたいにきのこにも名前があるんだよという「えのき？」と具体的な名前を答えてくれるようになりました。



～ふじ組の様子～

「今日はきのこについてのクイズだよ」と言うと、きのこが苦手なお友達が多い様で「え～私きのこ好きじゃないんだよ～」とややブルーな雰囲気になりかけましたがクイズを始めると「(きのこの名前が)分かる分かる！」と一生懸命手を挙げて答えてくれました。

先日テレビを見ていた息子が「ねえねえ、パンフキン詐欺って何？」と聞いてきました。ん？と思いましたが、すぐに還付金詐欺のことだと気がきました。子どもの言い間違いっておもしろいなと思いました。

山根

息子がスイミングを習っているのですが、お友だちと更衣室で着替えるとよくお友だちの物を持って帰ってきます。。過去には白い肌着を1度に3枚持って帰ったり、先日は制帽を2つ持って帰ってきました。毎回返却に苦勞するので記名は大事だと痛感しています。

中谷

バケツ稲作り

5月から大切に育ててきた『ちどり米』でしたが、今年もスズメに食べられ収穫することはできませんでしたが、農家の方から分けて頂き、脱穀や粃摺りの体験をしました。【脱穀】は牛乳パックを使い行いました。牛乳パックの中に穂先を入れ、口をしっかりと押さえて稲を引っ張るとカラカラっといい音を立てながら穂が外れていきました。【粃摺り】はすり鉢と野球ボールを使い行いました。穂をすり鉢に入れボールでゴリゴリ…すると、みるみる米と粃殻に分かれていきました。1粒1粒の大切さを実感し、丁寧に集めていました。ふじ組は25日に部屋で炊飯器で玄米ご飯を炊きました。炊きたてのご飯を見て“わあ～!!”と歓声をあげていました。お茶碗を持つと“あったかいね”と言って、みんないつも以上にご飯がよく進みました。

脱穀



粃摺り



玄米ごはん



お弁当紹介

さくら組さんのお弁当を紹介します♪



愛情たっぷりのお弁当をありがとうございました

クイズ Q1、きのこの栄養が増す方法は？

- ① 洗う ② 干す ③ ゆでる

Q2、きのこをなべに入れるタイミングは？

- ① 水から ② 沸騰したお湯から

クイズの答え

Q1、きのこの栄養が増す方法は？

A、② 干す

椎茸 100g あたりに含まれるビタミンDをみると、生で0.4 μgだったのが干すと12.7 μgになり、栄養価がぐんと増加されます。干し椎茸の戻し汁にも多くの栄養が含まれています。

Q2、きのこをなべに入れるタイミングは？

A、① 水から

弱火でじっくりと加熱するとうま味がアップすると言われています。三大うまみ成分のうちの一つ、『グアニル酸』は60～70℃で最も増えるため、水から煮てうま味を引き出すのがオススメです。

運動会前日に

給食では“運動会頑張っね”の意味も込めて「カツ丼」と、おやつでは“メダルクッキー”を作りました。「本物のメダルみたい！」と子ども達に言ってもらえて嬉しかったです！給食室からのエールも届き、運動会ではカッコいい姿をたくさん見せてくれました！



鯖缶ふりかけ 10月17日

濱田水産高校の先生に来て頂き、動画で鯖缶の作り方をわかりやすく教えていただきました。そして午後からふりかけを作り、



鯖缶ふりかけおにぎり“にして食べました。魚が苦手な子の中には、骨が刺さったら怖いからと嫌がる子も多いですが、鯖缶には骨が丸ごと入っていても、とても柔らかくなっていることを知り、安心して食べることができました。また高校生のお兄さんやお姉さんが作ってくれていることを知り、より親しみと食材への感謝の気持ちを持ってくれたらと思います。

下記のQRコードを読み込んでいただくと、ホームページに掲載しています。この日の鯖缶のお話の様子やふりかけ作りの様子、またふじ組さんは自分でラップおにぎりを握って食べる様子をご覧くださいませ♪



左：活動の様子

右：ふりかけレシピ

えのきは空気をぬいて出荷されるため、袋がピチッとしているものが新鮮な証拠♪

きのこは軸を取り小分けにした状態で冷凍しておくとお解凍なしでそのまま調理可能♪

しめじは古くなると軸が柔らかくなるので軸がしっかりしているものが新鮮な証拠♪

