給食だより

令和８年１１月２日（月）
調布ないろ保育園
園　長　高橋真登香
栄養士　吉田　早希

朝晩の冷え込みが厳しくなるこの時期は、さつまいもやレンコン、きのこなど、からだを温めてくれる旬の食材がおいしくなる季節です。給食でも秋の味覚をたくさん取り入れています。ご家庭でも、旬の食材を使った温かいメニューで、これからの季節に負けない丈夫なからだを作りましょう。」

１１月２４日は和食の日



「いい日本食」のごろ合わせから「和食の日」とされています。お米を炊いた「ごはん」、お味噌汁やお吸い物などの「汁」、焼き物や煮物などの「おかず」それに「おつけもの」を合わせたものが和食の基本です。ないろ保育園では２４日に和食の日献立を提供します。

郷土料理献立～青森県～

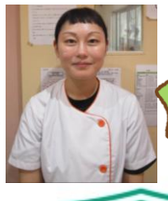




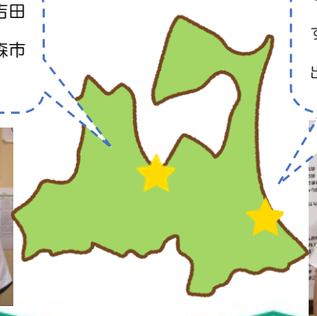
せんべい汁に入っている南部せんべいは青森県南東部から岩手県北部にかけての伝統食品で、小麦粉に塩と水を混ぜ鉄製の型で丸く焼いたもの。戦前、農家の多くは鉄製の型を持っており、せんべいは冷害が多く米がよく取れなかった地域の貴重な保存食でした。これを味噌汁や鍋に入れて煮たものが「せんべい汁」です。起源は諸説ありますが、戦前に川で捕れたウグイを使ったあら汁にせんべいを入れて煮たのがきっかけだそうです。

≪郷土料理献立～青森県～≫
- ご飯
- タラの磯揚げ
- こまつなのごま味噌和え
- せんべい汁
- りんご

１１月１３日（金）に提供します。



栄養士の吉田先生は青森市の出身！



ひまわり組担任のかすみ先生は八戸市の出身！



ノロウイルスにご注意！



これからの季節はノロウイルスや感染性胃腸炎が流行します。感染力が強いため、ごく少量のウイルスでも口から体内に入ると感染します。

◎予防のポイント

１、食品にさわる前、トイレの後には石鹸をよく泡立ててこすり洗いし、流水ですすぎましょう（こすり洗いは３０秒を目安）。

２、食品の中心部までしっかり加熱しましょう。特にカキなどの二枚貝は注意！！



３、生野菜などは、流水でよく洗う。

４、器具は熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

５、吐いてしまったら嘔吐物を処理し、広範囲の壁や床を消毒して、感染を広げないようにします。その際、使い捨ての手袋、マスク、エプロンを装着し、処理し終わったら念入りに手を洗いましょう。

⇒ノロウイルスの消毒には、次亜塩素酸ナトリウムや二酸化塩素が有効！

食育活動の様子



２歳児クラス　なすの味噌汁作り



種から育てたなす！育ったね～！



味噌汁に入れる玉ねぎの皮むきのお手伝い☆



あおい先生がなすをトントン切ってくれたよ！



ぐつぐつ煮て完成！！



おいしい❤と子どもたちの進みが良かったです。



子どもと一緒に　食べものクイズ

Q　さつまいもは土の中で育ちますが、どの部分が太くなっている？

①茎（つる）　②根　③葉



A　正解は①。さつまいもは土の中で茎（つる）が太くなり、甘みと栄養が蓄えられます。食物繊維やビタミンＣが豊富で、焼き芋や煮物、スイートポテトなど幅広く楽しめます。

子どもと一緒に　食べものクイズ

Q　秋にとれる「果物の王様」はどれ？

①ぶどう　②りんご　③みかん

A　正解は②。秋に旬を迎えるりんごは、おやつやサラダ、煮物など様々な料理に使えます。食物繊維が豊富で、胃腸への負担も少なく、おなかの調子が悪い時にもおすすめです。

