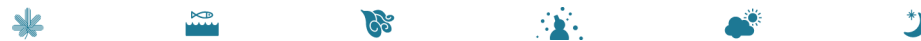




11月号給食だより



秋の深まりとともに木々が赤や黄色に彩られる季節になりました。彩りといえ
ば、彩り豊かな料理は目にも美味しく食欲が増してきます。秋は新米や魚、果物
など美味しい食べ物がたくさんあります。彩りを考えたり盛り付け方にちょっと
した工夫を加えて、目にも美味しい秋を味わいましょう。

「だし」の良さを知ろう

日本人は、「だし」の香りから、おいしさを連想します。「だし」には基本の五味
のひとつである「うま味」があり、これが和食のおいしさのベースとなっていま
す。「だし」を上手に活用することは、子どもの未来の健康につながります。毎日
の食事で「だし」に親しみ、健康的な食事を楽しみましょう。



〇だしの利点

- ・減塩
だしを使うことで、塩分を約 20~30%減らすことができます。と
子どもの頃からだしに親しみ、薄味でおいしく食べる食習慣を身につけることは、
将来の健康につながります。
- ・食べすぎ防止
だしには肉や魚と同じようにアミノ酸（うま味）が含まれています。そのため、
「だし」を使った料理は、低カロリーでも、十分な満足感を得ることができ、過剰
なエネルギー摂取を防ぐことができます。



スイートポテトクッキング~4歳児~

10月12日にさつまいも堀りに行き収穫して
きた芋を使用してスイートポテトを作りました。
さつまいもをマッシャーでつぶし、裏ごし器で
濾してカップにしぼりました。いろいろな調理器
具を使用し、作業の工程もたくさんありましたが、
最後まで真剣に取り組んでいました。「濾したりしぼったり
楽しかったね」と満足気な様子でした。
作ったスイートポテトは午後おやつで提供しました。



「バターの香りがする」「やわらかくて美味しい」とあっという間に完食してい
ました。さつまいもが苦手な子も自分から進んで 1口食べようとする姿が見ら
れ良かったです。次はもう少しで収穫を迎えるほうれん草を使用しクッキングを
行う予定です。

