



たねのきっちゃんから

令和4年11月

ちいさなたね保育園

風も日増しに冷たくなり、冬の訪れも感じるようになりました。木々も赤や黄色に色づき紅葉も楽しめる季節になって行きますね。気温差も大きい季節ですので、しっかり食事と休養をとって体調を崩さないように心掛けましょう。

11月24日は「和食の日」

2013年12月にユネスコ無形文化遺産に「和食」が登録されました。

～和食の4つの特色～

- ・多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重
- ・健康的な食生活を支える栄養バランス
- ・自然の美しさや季節の移ろいの表現
- ・正月などの年中行事との密接な関り



(農林水産省 HP から抜粋)

園の給食も和食中心の献立作りを心掛けていて、昆布と鰹の厚削りでだしを取っています。

だしをしっかり取ることで、薄味でも美味しく食べることが出来ます。

食材や食事からも四季を感じ取れるような食事作りを心掛けています。

2月に毎年恒例の「親子で味噌づくり」講座も予定していますので、ぜひご参加下さい。

今月は和食の良さも再確認しながら、お家での食事作りをされてはいかがでしょうか

郷土料理



今月の郷土料理は「のっぺい汁」です。

「のっぺい」は日本全国に広く分布する郷土料理ですが、汁物や煮物、鍋物など地域により食材や形態などが異なるようです。園では食べやすく汁ものとして提供いたします。

郷土料理を通して色々な味に親しみ、旬の食材や色々な調理方法などに触れる機会を作りたいと考えています。



11月9日(水)



おやつに5歳児で焼きそば作りをします。前回ピザ作りで包丁に初チャレンジでバナナを切ってみました。今回は焼きそばの野菜を包丁で切ってみたいと思います。

エプロンと三角巾のご用意をお願いします。