

給食だより



松島さくら保育園



令和5年10月25日

11月23日は勤労感謝の日です。昔は新嘗祭といって、その年に収穫した新米を神様に捧げる収穫祭の日でした。肉や魚、野菜などが食卓にあがるまでには、いろいろな努力があります。食べ物の命に感謝していただきましょう。



食べ物の好き嫌い

子どもは3歳ごろから好き嫌いが出てきます。口当たり・苦味・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるものもあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦手な野菜の代わりに他の野菜で栄養を補ったり、買い物や食事のお手伝いをして、“自分が作ったもの”という意識を持つと食べてみようと思うようになるようです。また、小さい時期は栄養云々よりも、食事は楽しいと思えることが一番大切です。周りの大人が「美味しいね♪」と言ってなんでも食べていると、子どもも食べてみようかな…という気持ちになりますので、家族で楽しい食事の時間を持てるように心がけてみてくださいね。



★今月のレシピ

～地産地消メニュー～

【八幡芋ごはんの鶏そぼろあんかけ】

米	200g
八幡芋	2個
塩	小さじ1
酒	小さじ1/5
鶏ひき肉	100g
おろし生姜	ひとかけ
三温糖	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	適宜
刻みのり	適宜

＜作り方＞

1. 米は洗う。八幡芋は食べやすい大きさにカットする。米、八幡芋、酒、塩を加えて炊く。
2. 鶏ひき肉、おろし生姜、三温糖、みりん、酒、しょうゆを加え、ひたひたの水を加えて煮る。
3. 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、ボイルしたグリーンピースを加える。
4. 里芋ごはんに、鶏そぼろあんをかける。



～甲斐市の特産物「八幡芋」を食べよう～

八幡芋は、甲斐市八幡地区でしか栽培されない里芋です。江戸時代に釜無川が氾濫を繰り返した結果、良質な土地に恵まれたため、そこで栽培されるようになりました。肉質が白くてきめ細かく、粘りが強いのが特徴的です。里芋には、カリウムが豊富に含まれているので、体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあります。また、里芋のヌルヌルは水溶性の食物繊維です。腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる作用があります。

わがやいぬ

