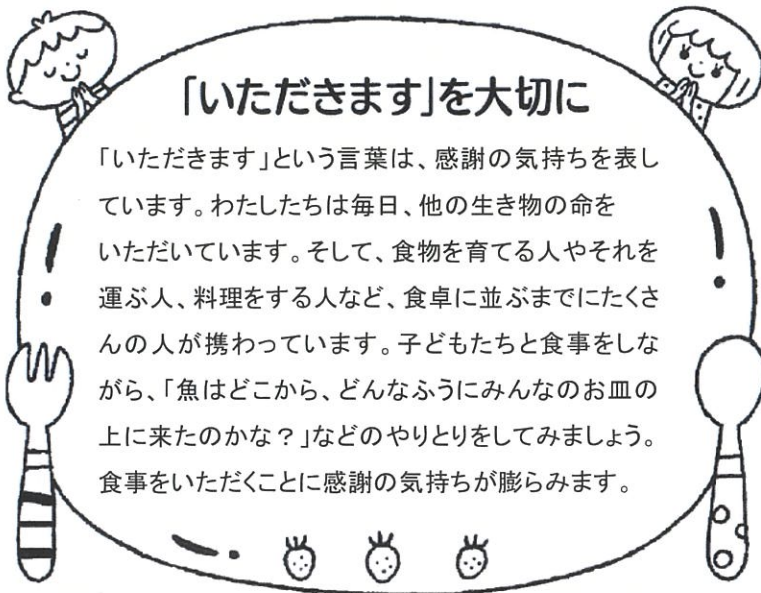


食育だより

11月 清心保育園
江島・飯田

朝晩は冷え込むようになり秋も深まってきました。この時期は一年で一番食べ物のおいしい季節です。子どもたちから食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。ご家庭でも秋の食材を取り入れ、子どもと一緒に旬の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。




「いただきます」を大切に

「いただきます」という言葉は、感謝の気持ちを表しています。わたしたちは毎日、他の生き物の命をいただいています。そして、食物を育てる人やそれを運ぶ人、料理をする人など、食卓に並ぶまでにたくさんの人が携わっています。子どもたちと食事しながら、「魚はどこから、どんなふうみんなのお皿の上に来たのかな？」などのやりとりをしてみましょう。食事をいただくことに感謝の気持ちが膨らみます。


11月24日は「和食の日」です

「いいにほんしょく」の日として、日本人の伝統的な食文化について見直し、和食文化の保護・継承について考える日です。秋の実りに感謝し、和食に親しむ日にできるといいですね。



だしの味に親しもう

だしはカツオ節や煮干しなどの魚や昆布から抽出したもので、うま味を感じることができます。料理に使うことで素材のおいしさを引き出し、少ない調味料でも上品な味に仕上がります。




楽しいサツマイモ掘り

みんなで掘る楽しさや、とれたうれしさなど、自分で収穫したもののおいしさは格別です。また、葉っぱやつるのようす、土に埋まっているイモ、畑の土の感触、畑にいる虫など、たくさんを観察して学べます。サツマイモもさまざまな大きさや形があります。掘ったサツマイモを「どうやって食べようか？」といっしょに考えるのも、楽しみのひとつです。育てる→収穫する→食べることは、子どもにとってかけがえのない体験になるでしょう。

<スイートポテト>

(大人2人、子ども1人分)

- ・さつまい芋 250~300g
- ・砂糖 20g
- ・塩 少々
- ・豆乳 100cc
- ・バニラエッセンス 少々
- ・油 少々

<作り方>

- ①さつまい芋は皮をむき、適当に切って、柔らかくゆでて、マッシャーで潰す。
- ②①に砂糖とひとつまみの塩、豆乳、バニラエッセンス少々を加えて混ぜる。
- ③アルミカップに1人分ずつ入れ、表面に油を塗り、200℃のオーブンで20分ほど焼く。

