

食事だより

令和 6 年 11 月
南陽幼保園

今年も、あと二か月になりましたね。寒くなり、季節は、秋から冬に変わろうとしています。寒暖の差で、体調を崩さないように気をつけましょう。



11月24日は和食の日

11月24日は、「和食の日」です。イニホンシヨク（1124）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・継承の大切さについて考える日です。食の多様性が進んでいることで、こども達に和食を正しく継承することが難しくなっています。

和食の基本である「だし」をとり、おいしい和食をご家庭で味わってみませんか？

筑前煮



11月になり、根菜野菜が美味しくなります。また、お肉、野菜、きのこが一緒に摂ることも出来て、栄養バランスがよい一品です。



《材料（大人2人、子ども2人）》

- ◆ 鶏モモ肉 ・ ・ 1/2 枚（100g）
- ◆ 乾燥しいたけ ・ ・ 2枚
- ◆ れんこん ・ ・ 100g
- ◆ ごぼう ・ ・ 100g
- ◆ にんじん ・ ・ 100g
- ◆ かまぼこ ・ ・ 50g
- ◆ さといも ・ ・ 100g
- ◆ いんげん ・ ・ 3本（軽く茹でる）



《作り方》

- ① 鶏肉は、1口サイズに切り、しいたけは、水に戻して、石づきを取り、お好みの大きさに。根菜類は、皮をむき、大きさを揃えて乱切りにする。かまぼこも他の材料に合わせた大きさに切る。
- ② 鍋にごま油を熱して、しいたけを香ばしく炒める。鶏肉、根菜類を加えて炒める。全体に油が回ったところでだし汁を加えて煮る。沸騰したら、砂糖、醤油を加え、弱火にして、コトコトと煮る。
- ③ 具材が柔らかくなり、味が馴染んだ感じになれば、いんげんを加えて出来上がり♪

《調味料》

ごま油大さじ2 だし汁200cc

砂糖大さじ1 醤油大さじ1



よく噛んでいますか？



よく噛むことで脳神経を刺激するために脳の働きを活発にします。そして、顎の筋肉を刺激してホルモンが分泌され意欲向上や運動神経の発達も期待できます。

園のおやつでも、固いせんべい、小魚、昆布、野菜ステックを積極的に取り入れています。

