



☆10月の子ども達の様子☆



10月8日に、ヨージキを提供し、幼児クラスでヨージキについての話をしました。ヨージキとはロシア語でハリネズミという意味で、ヨージキの肉団子に入っている米の粒々が飛び出しているところがハリネズミの棘のように見えます。写真を見せながら、ヨージキは何に似せて作ったかをクイズにし、ハリネズミであることが分かった子や、粒がお米であることに気が付いた子もいました。また、ハンバーガー、餃子、寿司、ピザなどの写真を見せて、『どこの国の料理でしょうか?』というクイズもしました。まつ組では今のグループ名が国の名前のため、身近に感じたようでした。外国食に触れる良い機会になったと思います。

11月24日は「和食の日」



和食の一汁三菜ってなに？

和食の基本といわれる「一汁三菜」とは、日本人の主食である「ご飯」に、「汁物」と3つの「菜（おかず）」を組み合わせた献立です。体に必要な「エネルギーになるもの」「体をつくるもの」「体の調子を整えるもの」という3つの栄養素を、バランスよく摂ることができます。

主食 エネルギー源である炭水化物を補給します。和食の場合はお米が基本です。

汁物 だしを取って調味した汁に、野菜や豆腐、魚介類などの食品が入った料理です。

三菜 主菜1品、副菜2品で構成されたおかずで、主食だけでは不足がちな栄養も補います。

* 11月の栄養の目標値と1ヶ月分の平均栄養量 *

栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
乳児	441kcal	16.0g	13.8g	1.4g
幼児	499kcal	18.3g	15.2g	1.7g



★かつお1番だしの取り方★

作り方

- ① 鍋に水を入れ、火にかけて沸騰させる。
- ② 沸騰したら火を止め、かつお節を入れる。
- ③ かつお節が鍋底に沈むまで1～2分おく。
- ④ キッチンペーパーやふきんを敷いたザルで静かにこす。

材料(みそ汁4杯分(800ml))

- ・水 1ℓ
- ・かつお節 30g

えぐみが出てしまうので、鍋にかつお節を入れる時はかき混ぜず、こす時はかつお節を絞らないでください。豊潤な味と香り、上品な琥珀色が特長の1番だし。吸い物、みそ汁、茶碗蒸しなどにぴったりです。すまし汁、椀盛りなどだしが主役の料理に最適です。残った鰹節は「だしがら」として2番だしに使えます。かつお2番だしは、1番だしに比べると香りが少し弱くなりますが、煮物や炊き込みご飯に最適です。

