



# 11月 給食だより

令和3年11月1日発行  
両国・なかよし保育園 栄養士

23日は『勤労感謝の日』です。昔は収穫した穀物に感謝する「新嘗祭」（にいなめさい）でした。食べ物がどこからくるのかを知り、それに関わる人たちに感謝することも食育のひとつです。収穫の秋、食卓での会話を食材の産地や畑といった話題を上げてみるのはいかがでしょうか。

## 子どもの成長を祝う七五三



11月15日の七五三は、七歳・五歳・三歳の子どもの成長を祝う日本の年中行事です。これまで無事に成長したことを感謝し、今後も健やかであるようにお参りします。千歳飴の千歳は千年という意味で、子どもの健康と成長を願い「長く伸びる」という意味と、延命長寿を願う意味も込められています。縁起のよい紅白となっており、袋にも鶴亀や松竹梅など縁起のよい図案が描かれています。

## チキンのオレンジ焼き



【材料】子ども2人・大人2人分  
◎鶏もも肉…200g  
△マーマレードジャム…45g  
△おろしにんにく…小さじ1/3  
△おろし生姜…小さじ1/3  
△しょうゆ…大さじ1  
△酒…小さじ1/2



### 【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
  - ②△の調味料全て混ぜ合わせる。
  - ③鶏もも肉に②を漬け込む。10分～30分程度おいておく。
  - ④フライパンに油を少量ひいて両面焼いて完成。
- ※オープンであれば天板に皮目を上にして広げ、180℃12分程度焼き目がつくまで焼く。

## ちゅーりっぷ組 ～さつまいも洗い

ちゅーりっぷ組の食育活動では“さつまいも洗い”に取り組みました。さつまいもは畑で育てるため、土がついている事を話すと、たらいの中で一生懸命きれいに洗ってくれました。ちゅーりっぷ組さんが洗ったさつまいもはおやつ“スイートポテト”として美味しく頂きました。



## ★ 食育集会 ★

### 10月の食育集会テーマ【お米について知ろう】

新米の季節となりました。最初に米の生長過程について話しました。苗を育てて田んぼに植え、稲に生長します。夏の時期は緑色一面ですが、収穫時期を迎えると黄金色に色づきます。

クラスごとに田植え体験をして、楽しみました。ひまわり組では『もみがら剥き』をして脱穀作業をしました。普段、米として食べるまでの大変さを知る事ができました。

