



# 食育だより

プリスクレールディゾアンジェ安行藤八 2024年 11月

秋も一段と深まり、色とりどりの紅葉が目を楽しませてくれる季節となりました。  
秋は旬の魚や野菜、果物などが一段とそのおいしさを増します。  
冬の訪れに備え、旬の食材をバランスよく食べて寒さに負けない体づくりをしましょう。



## 今月の行事食

11月14日は『埼玉県民の日』であり、埼玉県では、新米をはじめとした農産物の種類が豊富な11月を「埼玉県産地消月間」と定めています。

今月の給食は埼玉由来のメニューや食材を多く取り入れていきます。

### 7日 呉汁

『呉』はすりつぶした大豆を意味します。

### 14日 里芋ごはん

里芋は古くから埼玉で作られている特産物です。

### 19日 すいとん汁

埼玉県飯能市に『飯能すいとん』というB級グルメがあります。

### 20日 みそぼてと

じゃがいもに甘辛い味噌ダレをかけた秩父のB級グルメです。

### 25日 かてめし

「かて」とは混ぜ合わせるという意味です。

昔、お米が中々買えなかった人々が、お米の量を増やすために余った野菜くずなどを入れてご飯を炊いたことから生まれた埼玉県全域に伝わる郷土料理です。園では人参やごぼうを入れたご飯を提供します。

## 10月の食育活動報告

### \*どんぐりぐみ:野菜に触れよう

さつまいも・かぼちゃ・白菜・チンゲン菜・に触れてみました。怖がっていた子や自ら積極的に触りに行く子など個性豊かな反応が見られ、白菜も自由にちぎってくれました!



### \*つくしぐみ:かぼちゃの種とり

かぼちゃを見せると「かぼちゃ!!」と嬉しそうな反応が見られました。いぎスプーンを持って種をガリガリと削ってみると、固くて難しかったり種をつまんでみたり、、、先生と一緒にやって種が取れるとみんなニコっと取れたアピールをしてくれました♪



### \*たんぼぼぐみ:しめじ・えのきほぐし

「きのこ!!」ときのこの歌を歌い出す子もいるほど大盛り上がり!器用に手先を使って1本1本ほぐしてくれて、えのきもしめじも名前を覚えてくれたようです!



### \*もみじぐみ:しめじ・えのき・まいたけほぐし

3種類のきのこを同時に見る機会はなかなかないようでみんな興味津々に観察していました!ほぐす作業は丁寧にほぐすことが出来ました!

### \*さくらぐみ:さつまいもおにぎりづくり

三角おにぎりが作りたい!と一生懸命に握っていました!自分で握ったおにぎりはいつもよりもおいしかった様でたくさん食べており「さつまいもってあまくておいしいね」と秋を感じてくれたようでした♪

### \*けやきぐみ:にんじんの型抜きをおばけハヤシライスにトッピング!

さっそくにんじんと型抜きを配ると大盛り上がりで「にんじんおかわり!」の音が、、、!たくさん型抜きしたのでハヤシライスの上はオレンジ色で埋め尽くされていましたが、個性豊かなハヤシライスが完成!とにかく楽しくうに完食していたけやきぐみさんです♪