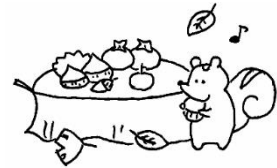


給食だより

令和5年11月
西所沢保育園

実りの秋がやってきました。根菜や葉菜類が美味しくなる頃です。
今月は、さつまいもや里芋を使った献立が度々登場します。
子どもたちにも旬の味覚をぜひ味わってほしいです。



乳児さんのクッキング

🍏 たんぽぽさんの子どもたちの前で、りんごの皮むきをしました。上からクルクル皮をむいていくと、子ども達から「へびみた〜い」との声が。りんごに興味を持ってくれたようで、目を離さずによく見ていて、残しがちだった子も食べられるようになりました。

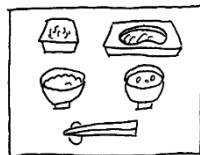
🍷 おやつ時間に、つぼみさんにおにぎりを握りました。両手でおにぎりを作るマネをする子もいて可愛かったですよ。



白菜の斑点とは

白菜をよく見ると、白い茎の所に黒っぽい斑点があるのに気が付きます。何だか分からないけれど、その部分は使わないでおこう、と思ったことはありませんか。これは病気や汚れではなく、「ごま症」といって肥料過多によって起こるものです。肥料の窒素が自身の中で多くなり始めると、細胞内外の窒素濃度の差を減らすため水分を吸収しようとし、細胞の膨張を引き起こします。細胞の膨張というストレスがかかるとポリフェノール類(※)の色素が合成されて、白菜の表面に黒い斑点として現れるのです。白菜1株の重さが重いほど、斑点は多く発生します。白菜は加熱もできるし、漬物にもできます。この冬は安く手に入るので、たくさん食べたいですね。

※ポリフェノールはほとんどの植物に存在する苦みや色素の成分なので、白菜の斑点は食べても問題ありません。



11月24日は和食の日

海や山があり、豊かな四季がある日本は、お米とともに旬の食材をいただく和食の文化が根付いています。11月24日は「いいにほんしょく」という語呂に合わせ、和食の日と制定されています。秋は実りが多く、日本の四季の恵みをより感じられる季節です。この機会に和食の文化や大切さをお子さんと再確認するきっかけにしてはいかがでしょうか。



だいぶ涼しくなってきたので、11月から給食見本を再開します。
見本の近くに『おすすめレシピ』を置いておきますので、
ご興味のある方はどうぞお持ち帰りください。