

給食だより

和食のマナーについて♪

今回は知っているようで知らなかった和食のマナーについて、お知らせします。



和食の膳立てと食べる順序



献立にはそれぞれ違いがあるものの、一般的には飯碗を左、汁椀を右、奥に主菜と副菜（おかず）という配置にします。基本的な食べる順序は「汁→飯→主菜または副菜」です。

汁を最初に頂く理由は、箸の先を最初に湿らせておけば、ご飯粒が箸にこびりつくのを防ぐことができるからです。

また、温かい飲み物から頂くことで、体が温まると同時に、気分も温まるためです。

次に、ごはんを食べます。和食に限らず、どんな料理でも「味が薄いものから食べ始める」というルールが共通です。

最初に味の濃いものから食べてしまうと、舌が慣れてしまい、味わいや風味が感じられにくくなるからです。

おかずを食べる前に、ご飯から頂くようにします。最後におかずです。

ご飯は汁とおかず、おかずとおかずの間に食べるようにします。

一つのおかずを食べたら、ご飯か汁に箸をつけて、前の食べ物の味や香りを消してから次のおかずを食べるようにします。



旬の食材

柿



ビタミンCを温州みかんの約 2 倍も含んでいます。ビタミンCは皮膚や粘膜の生成を助け、免疫力を高めます。柿のビタミンCで寒い季節の風邪を予防しましょう♪

ねぎ



ねぎの白い部分に含まれる特有成分ネギオールには抗菌、発汗、解熱作用があります。ウイルスなどから体を守り、風邪を予防します。昔から風邪をひくと薬の代わりにねぎを用いる習慣は理にかなっています。

給食コラム

11月 ぞら組



幼児クラス（3才児～5歳児）では、米作りを田植えから体験しました。稲穂が頭を垂れるほどに育った10月、ハサミで刈り取りを行ないました。小さな手に余るほどの稲を束ねては刈る、稲束（いなづか）を嬉しそうに握りしめる、稲についた虫を探すことに夢中になるなど、まさに子どもらしい態度で稲と関わる姿がありました。

刈り取ったお米を干し、つい先日食べることにしました。食べるまでにどんな工程が必要なのか。子どもからは「洗う!」「焼く!」などの答が返ってきます。百聞は一見に如かず。「食べられるお米になるようみんなで頑張ろう!」と、実際に脱穀（だっこく）から粳摺り（もみすり）、精米に挑戦しました。脱穀する度に保育室中にお米が散らばり、粳殻もなかなか取れません。飽きる子どもが多かったのも仕方ありません。しかし、お米がないとご飯は炊けないということを最初に話していたこともあって、諦めずに頑張る子どももいました。結果、1日で精米を行うことは叶いませんでした。できたのは一握りの玄米。もちろん、いつもの白米はあるので、これを混ぜて炊き、食べました。いつもより早くご飯は空になってしまい、どのお茶碗にもご飯つぶがほとんど付いていませんでした。

あたり前に食べ物があふれている時代だからこそ、ありがたさや大切さに気づききっかけになる活動をこれからも続けていきたいと思えます。



子育てメッセージ

～全国私立保育園連盟～

**私のところにきてくれた
大切な命…
そんな気持ちを
忘れていませんか？**



子どもは、大きくなるにつれて、ことばも態度もえらそうに…、なんて思ってしまうことがいっぱいですよね。でも、子どもって、まだ数年しか生きていない、まだまだかわいい赤ちゃんなんですよね。

「そんな子どもが、毎日生懸命生きているんだなあ～」って見方を変えると、少し気持ちが楽になりませんか？

できなくたって、あたりまえ!

焦らなくたって、大丈夫!!