

# ぱくぱく だより

2023  
11月号



日が落ちるのも早くなり、朝晩の冷え込みも増して冬の始まりを感じます。

15日は七五三です。七五三は子どもの健やかな成長を願い、お祝い事には欠かせない赤飯が食べられます。昔の赤飯はささげや小豆を白米に加えて炊いたものではなく、赤米を蒸したものでした。日本では昔から赤い色には邪気を祓う力があるとされ、神様に赤米を炊いて供える風習がありました。そこから災いを避ける魔除けの意味合いでお祝いの席に振る舞われるようになりました。おめでたい日には縁起物を食べ、これからも子どもたちが元気に成長していくことを願いましょう。

## 給食室より

運動会が終わり、いよいよ秋も深まってきました。子どもたちは園庭でたくさん体を動かすのでおなかペコペコになってたくさん給食を食べています。

感染症も増えてくる季節となっていますので、食育も子どもたちの様子を見ながらクッキングにするか、お話にするかを決めたいと思います。10月は「きのこのはなし」を年長組で行いました。給食にもたくさん使われているきのこですが、いろんな種類がありますね！おうちでも「これはなあんだ？」とクイズにして会話のひとつになると楽しめますよ♪

## 《毎月19日は食育の日です》



### 冬もしっかり水分補給

人間の体は約60%が水分です。食べ物や飲み物から2～2.5Lの水分を摂取しても、尿や汗などで同じくらいの量を排出しています。これはどの季節でも変わらないといわれます。

風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥すると活動が活発化し、反対に湿度50%以上になると活動が急激に低下します。水分を摂ることで喉や鼻の粘膜をうるおしてウイルスの侵入を防いだり、侵入したウイルスを痰や鼻水として排出してくれます。風邪予防には手洗いうがいと水分補給が大切です。

## こよみ

### 今月の二十四節気



☆二十四節気とは☆

昔、農作物を作るための目安として季節や自然の変化を表した曆です。二十四節気の変り目の日には、季節食材をふんだんに用いた給食の提供をしています。

#### 立冬 (りっとう)

11月8日頃

朝夕は冷え込み、日中の陽射しも弱まってきて冬が近いことを感じさせる頃。木枯らし一号や初雪の便りが届き始めます。

#### 小雪 (しょうせつ)

11月22日頃

北国から冬の便りが届く頃ですが、本格的な冬の訪れはまだ少し先です。紅葉が散り始め、銀杏や柑橘類は黄色く色づいてきます。

## マーボー豆腐

《約4人分》

・木綿豆腐	240g	・水	80g
・豚ひき肉	50g	・片栗粉	8g
・長ねぎ	1/2本	・水	8g
・しょうが	1/8かけ	・ごま油	小さじ1/4
・にんにく	1/8かけ		
・油	小さじ2		
・醤油	小さじ1		
・味噌	小さじ1		
・砂糖	小さじ2		
・料理酒	小さじ1/2		
・中華だしの素	小さじ1/2		



《作り方》

- ①豆腐は水切りをしておきます。
- ②鍋に油を熱し、しょうが、にんにくを炒めて香りを出します。
- ③長ねぎを加えて炒め、ひき肉を加えさらに炒めます。
- ④Aの合わせ調味料と水を加えて煮ます。
- ⑤豆腐を加え、味を調えます。
- ⑥一旦火を止め、水溶き片栗粉を入れます。再び加熱し、とろみがつくまで煮ます。
- ⑦ごま油を回し入れて完成です。

◎二次元コードを読み取ると参考動画を見ることができます。

