

# 食育だより

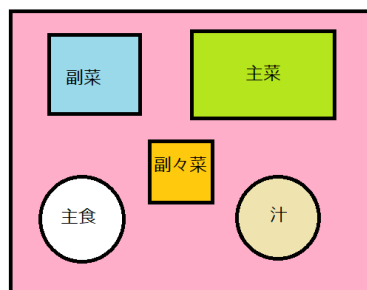
令和3年9月  
太田東保育園

今年は雨の多い秋ですが晴れた日は澄んで少し冷たい空気が気持ちいいですね。これから冬がやってくるのを肌から感じます。食欲も増し、子どもたちもこれからどんどん成長していく時期です。しっかり食べて冬に備えていきたいですね。

もう少しするとお米の収穫がありますね。さあ、おいしいお米とどんなおかずが食べたいですか？中華や洋食もいいですが、ほっとするのはやはり和食ではないでしょうか。ごはんと具沢山の味噌汁は寒くなるととってもおいしいですね。

## 変化し続ける和食

「一汁三菜」和食といえば思い浮かべることも多いかと思いますが、和食は日本人の生活環境が変わるにつれて変化を続けてきています。大昔は貝などを食べ、て過ごしていました。そのうちに稲作が始まり、お米が主食になってきます。そのおかずは、貝、魚、肉など多彩でした。このころから魚を生で食べているのも特徴です。しかし、この後肉食禁止令が発せられたことにより、出汁を利用した料理ができてきます。そして中国から仏教などの影響を受けて精進料理が伝わり、野菜や大豆などを使って食べ応えのある様に調理するようになら変わってきました。今の私たちが想像する和食は大体江戸時代くらいに出来たといわれています。そして今も世界からあらゆる食材や調理方法を取り入れ変化し続けていますがおもてなしの心は今も変わってはいないでしょう。



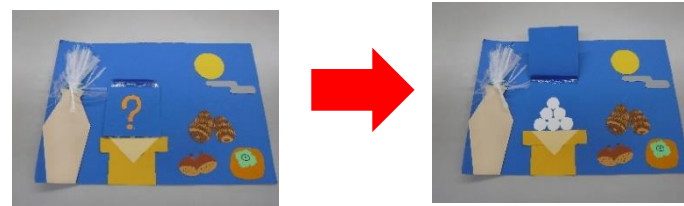
## \*食育の日\*

今月の食育の日は「十五夜」と「けんちん汁」についてのお話をしました。今年の十五夜は9月21日で、久しぶりの満月になりました。雲がうっすらとかかりとてもきれいでした。

### ☆十五夜

中秋の名月と呼ばれとってもきれいにお月様がみえる十五夜。収穫の感謝をお供えしますが、子どもたちにクイズを出しました。「パネルの？の所には何があるのかな～？」

「おだんご！おつきみだんご～」大正解です！田んぼで収穫されたお米を使ってお団子を作ります。その他にもお米の稲穂に似た“すすき”を飾ります。まだ収穫前の稲穂の代わりになります。背の高いすすきを見た子どもたちは「でっかい！」「わあ！長ーい」と驚いていました。



### ☆けんちん汁

お月様にお供えしたものを使って、けんちん汁をつくりましょう。材料はどんな野菜が入っているかな？お月様のパワーがいっぱい！

・人参・大根・椎茸・こんにゃく・ごぼう・里いも・豆腐  
たくさんの野菜が入るととってもおいしそう！この日の給食のけんちん汁から里芋を発見してくれた子もいて教えてくれました。