



# 給食だより

令和6年11月  
兵庫教育大学附属幼稚園



日暮れが日に日に早くなり、冬がもうそこまで来ています。朝晩の冷え込みが厳しくなってきたので、服装にも気をつけ、こまめな手洗い・うがいをし、いろいろな食べ物を食べて、風邪を引かないよう気を付けましょう。

## 今月の目標 感謝してたべよう

「いただきます」「ごちそうさま」は日本独自の文化だと言われています。ですが、世界にも食に関する感謝の行事がたくさんあります。いただきますの代わりに食事の前にお祈りをしてから食べたり「ハロウィン」のように収穫を祝う行事もたくさんあります。食べ物への感謝は、その国や地域の文化と歴史があり、いろいろなかたちで伝えられています。

感謝を表す言葉に「ありがとう」があります。この言葉は、周りの人はもちろん自分自身の心も豊かにしてくれます。「ありがとう」は、「いただきます」や「ごちそうさま」とは違い、さまざまな言語「Thank you」、「Gracias」、「Merci」等で表すことができます。

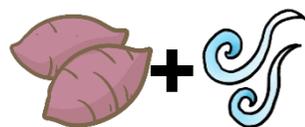
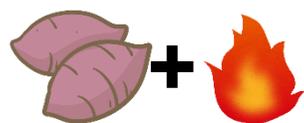
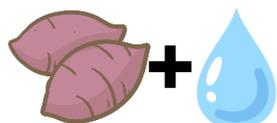
11月23日は「勤労感謝の日」です。毎日、食事を作ってくれているお家の方へ「ありがとう」、「おいしかった」や献立のリクエスト、買い物、献立を考えるお手伝いをしてみませんか。そして、日々の生活の中で今よりも少し「ありがとう」を増やしてみてください。



### たべものクイズ

秋のたべものの1つに「さつまいも」があります。甘くてとてもおいしいですが、あることをするともっと甘くなります。それはどんなことでしょうか？

- ①長い時間水につけておく
- ②長い時間をかけて熱をくわえる
- ③涼しいところにつるしておく



こたえ ②

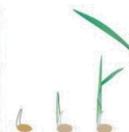
### お米ができるまで

#### いね 稲が成長する様子



芽出し

4月



種まき

5月



ぶんげつ

6月



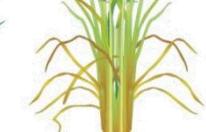
ぶんげつがすすむ

7月



穂が出る

8月



お米ができる

9月

10月

### 米粉の食品について

米粉を利用した食品は、パンや麺類が代表的ですが、その他、洋菓子(ケーキなど)、和菓子、お好み焼き、餃子、ピザにも利用されています。

給食では、米粉の餃子の皮やビーフン、汁物のとろみ付け、米粉パンやてんぷら粉として米粉を使用しています。小麦粉と違いアレルギーが少ないという理由も学校給食では使いやすい食品です。米粉を使った食材は、小麦粉にはない食感(しっとり感、モチモチ感)が特徴で、新しいタイプの食品や料理の素材として期待されています。

代替としては「小麦粉」「片栗粉」を使った料理を米粉にすることができます。ぜひご家庭でもためしてみてください。



### お米からできている食べもの

お米はいろいろな食べ物に変身することができます。主食としてのごはんと、おかずを作るときに使う材料や調味料として使うこともできます。

#### ごはんとして

- 電子レンジで温めて食べるパックごはん
- 水やお湯でもどして食べるアルファ米
- 即席おかゆ
- 即席雑炊 など



#### お菓子として

- せんべい
- スナック菓子
- だんご
- アイスクリーム など



#### お米の粉から

- パン
- ビーフン
- うどん
- お好み焼き など



#### 調味料などとして

- 酒
- みりん
- 酢 など

