



# きゅうしょくだより

平成30年11月号

立石いろは保育園

肌寒い日が増え、秋が駆け足で過ぎそうですね。これからは温かいものや冬野菜のおいしい季節です。寒い日には体を温める根菜類を食べ、睡眠を十分にとり、寒さに負けない体でこれから迎える寒い冬をのりきりましょう。

## 食べ物本来の姿を知る機会を

「魚は開きの姿で泳いでいる」「昆布は畑でとれる」「だいこんやにんじんには葉っぱがない」といった思い込みをしている子どもが増えていきます。スーパーで目にする食べ物は、すでに加工されている場合が多いですが、子どもたちには、野菜や果物の栽培や収穫などの体験を通して、食べ物本来の姿を見て、触れて、食べる機会を与えたいですね。食べ物本来の姿を知ることが、わたしたちが動植物の「命」をいただいていることを理解するきっかけにもなります。

## 季節の献立

〈レシピ〉 ベーコン風味の和風ポトフ (4人分)

ベーコン3枚 里芋4個 かぶ4個 大根1/3本 セロリ1本  
こしょう・パセリ 適量 だし汁6カップ

- ① ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 里芋は皮をむき、塩でもみ洗いしてめめりを取る。大きいものは半分に切る。
- ③ かぶは茎を切って皮をむき、半分に切る。
- ④ 大根は皮をむき、長さを半分にし、縦4等分に切る。
- ⑤ セロリは筋を取り、3cm長さに切る。
- ⑥ 鍋に①～⑤とだし汁を入れて蓋をし、中火強にかける。
- ⑦ 沸騰したら蓋を取って、こしょうを加え、弱火に変えて野菜が柔らかくなるまで火を通し、器によそい、パセリをちぎってちらす。

**ポイント** 野菜は火の通りが均等になるように大きさをそろえましょう!