



令和4年10月25日  
市場こども園

涼しく感じた風も冷たい風へと変わり、晩秋の訪れを感じるようになりました。これからは日増しに寒くなりますが、晴れた日は日差しを浴びて園外に出掛け、自然の中での遊びを存分に楽しみたいと思います。また、楽器遊びや歌、製作遊びに取り組みながらみんなと一緒に作り上げていく楽しさを感じ、友だちとのつながりを深めていきたいと思います。

## 給食にはこんな人たちがかわっています！

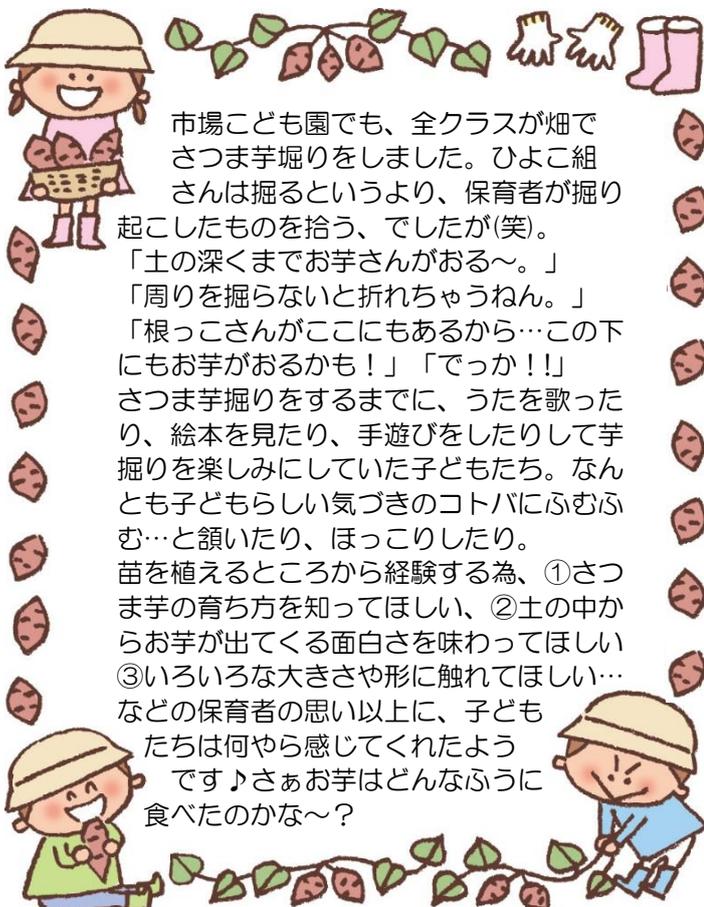
11月23日は勤労感謝の日。“働くことを大事にしながら、人々の労働によって生まれるものや働く人に感謝をする日”だそうです。

そこで、毎日園でおいしい給食を食べるのにはこんな人たちがかわり、支えてくれているからなんだよ～！ということを紹介したいと思います。



食べ物は、わたしたちが生きていくためにとても大切な役目をしてれています。牛や豚を飼育している人や野菜を作っている人、魚を獲っている人、運ぶ人、調理する人…食べ物が口に入るまでにはいろいろな人が関わっています。そのたくさんの人たちや食べ物の命に感謝をして食べられるといいですね。

**感謝の気持ちを持ち、残さず食べられますように☆**



市場こども園でも、全クラスが畑でさつま芋掘りをしました。ひよこ組さんは掘るといふより、保育者が掘り起こしたものを拾う、でしたが(笑)。「土の深くまでお芋さんがおる～。」「周りを掘らないと折れちゃうねん。」「根っこさんがここにもあるから…この下にもお芋がおるかも!」「でっか!!」さつま芋掘りをするまでに、うたを歌ったり、絵本を見たり、手遊びをしたりして芋掘りを楽しみにしていた子どもたち。なんとも子どもらしい気づきのコトバにふむふむ…と頷いたり、ほっこりしたり。苗を植えるところから経験する為、①さつま芋の育ち方を知ってほしい、②土の中からお芋が出てくる面白さを味わってほしい③いろいろな大きさや形に触れてほしい…などの保育者の思い以上に、子どもたちは何やら感じてくれたようです♪さぁお芋はどんなふうに食べたのかな～?

## ごぼう 今月の旬の食材

まっすぐでヒゲ根が少なく、ひびやしわがないものを選びましょう。泥つきの方が日持ちもし、風味も強いです。太すぎるものは“ず”が入っている恐れがあるので、太すぎないものを選びましょう。ゴボウの香りやうま味は皮に含まれているので、泥や汚れはたわしなどでこすって洗い、包丁で表面をこそげ落とす程度にしましょう。水にさらすと出るアクには、ポリフェノール類が含まれています。うま味も出してしまうのでアク抜きは不要。



水にさらしすぎないようにしましょう。においを消す効果があるので、肉や魚との相性も抜群です。

## 里芋

おしりがたく締まり、縞模様が等間隔のものを選びましょう。泥つきの方が保存に向きます。洗ってあるものは、なるべく早く使い切りましょう。サトイモを洗った後、乾かしてから皮をむくと、ぬめりが出にくく、手がかゆくなりません。洗ったサトイモを熱湯で3分ほど茹でるか、ラップに包み、レンジで3分ほど加熱すると、手でつると皮がむけます。

