

給食だより

治水どんぐりの家保育園 2025.11

朝晩の冷え込みが強くなり釧路の秋があっという間に過ぎ去ってしまいそうですね。これからの季節、やはり心配なのは胃腸炎や感染性の病気です。子どもも、大人も疲れている時は感染しやすいので、ゆっくり身体を休められるといいですね。29日はお楽しみ会です。万全の体調で迎えられるように早寝・早起き・朝ご飯を心掛けましょう！

「いただきます」と「ごちそうさま」

毎日の食材は自然の恵みや、動植物が生きていく中で生まれるもので、それらの命を人間が採取したり、捕獲して「いただいて」います。

また、食材を運搬する人、お店に並べて売る人。そして、食材を買って、調理してくれるお家のひと。食べ物は自動的に食卓に並ぶわけではありません。

ごはん、お魚やお肉が口に入るまでには多くの人がその食材や料理のために働いています。「いただきます」は、私たちが生きていくために、命をくれた動植物や、手間をかけた人たちに対する感謝の気持ちを表す言葉です。

「ごちそうさま」は漢字で書くと「ご馳走様」となります。食材集めに奔走する様を表しています。馬であちこち駆け回って食材を集めた時代とは比べようありませんが、多くの生き物の命を「ごちそう」になり、「ごちそう」を食べられたことへの感謝の言葉です。

食事の前と終わりのけじめとなるこれらの挨拶は、日本の食文化のひとつであり、大切にしたい言葉ですね。

お米事情

実りの秋、新米が美味しい季節になりましたが昨年からお米の価格が高騰し、食生活を支えてくれている主食のお米の状況が揺らいでいます。

お米の生産量は前年より多いとされていますが、集荷業者にお米が集まらず流通に支障が生じ価格の高騰の一因になっています。そのほかの要因として高温障害により、お米の品質を保つことが難しくなっていることです。また、生産者の減少により2030年代には国内の需要量を国産で賄えなくなる可能性もあるということです。

消費者目線で見ると価格高騰はつらいですが、生産者の方にとっては肥料や光熱費が高騰しているため経営を圧迫しているそうです。

園でも、ごはん給食がほとんどです。お椀に盛られたごはんの先には、生産者さんがいて、お米作りの大変さがあることを、ご家庭でも伝えていけるといいですね。園でも、残さずピカピカに食べること、お味噌汁と食べる「和食」の大切さを、子どもたちに伝えられたらと思います。 文献 いただきます ごちそうさま秋号



秋の人気献立

秋の食材をたくさん取り入れた免疫力を高める献立を紹介します。

免疫力とは？ 身体に侵入してきた細菌やウイルスなどの異物を排除して、病気にならないようにする力、「自分で自分を守る力」です。

免疫力 up の食材は、にんじん・しょうが・きのこ・味噌・ごぼうです。

さんまの炊き込みご飯 4人分

こめ・7分つき米	400ml
さんま	1匹
なたね油	適量
刻み昆布	適量
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
しょうが	1/2個
しょうゆ	大3
清酒(日本酒)	大2
砂糖(三温糖)	大1
みりん	大1

- ①さんまは三枚おろしにした物をフライパンでしょうゆを垂らしながら、焦げ目が付く程度に焼いておく。
- ②米はといでおく。
- ③昆布は水に戻して細切りにする。(戻し汁はすてない) しょうがは千切り、人参、ごぼうは細切り。
- ④鍋で、しょうが、人参、ごぼう、昆布、昆布の戻し汁を浸るくらいに入れ、さらに調味料を加え煮る。
- ⑤ ②に④をいれて、規定通りに合わせて水を足し、炊飯する。
- ⑥炊き上がったら、①をほぐしながら混ぜ合わせて出来上がり。

かぼちゃサラダ 2～3人分

かぼちゃ	1/4個
にんじん	1/3本
きゅうり	1/2本
ぶた、ハム	2枚
マヨネーズ	大2
食塩	少々

- ①かぼちゃと人参は皮をむいて、適当な大きさに切り鍋で煮る。
- ②きゅうりは小さめコロコロ、ハムは3mm幅くらいの細切り
- ③ ①を冷まし、②とマヨネーズ、塩で和える。

きのこいろいろ味噌汁 4人分

煮干	30g
まいたけ	1房
しめじ	1房
エノキ	1/2袋
長ネギ	適量
人参	50g
味噌	適量

- ①鍋に水と煮干を入れ40分くらい火にかける。
- ②まいたけ・しめじ・エノキは石ずきを取り食べやすい大きさに切っておく。人参は細切り。ネギは小口にする。
- ③煮干をとりだし、人参、きのこ類、ネギを入れて火が通ったら味噌を溶かして出来上がり。