



食の力

11月号



11月の献立

令和4年10月25日(火)
あさひ幼稚園

秋の三大甘味「いもくりなんきん(芋・栗・南京)」より、「くり」のお話。

『いもくりなんきん』という言葉を目にしたことはないでしょうか。特に女性に人気の秋の味覚『芋・栗・南京(かぼちゃ)』を表しています。この言葉の元になったのは、江戸時代の浄瑠璃作家、井原西鶴の作品にある「とにかく女性の好むもの芝居浄瑠璃芋蛸南京」から、といわれています。

さて、10月上旬のある日、年長組の子ども達にプレゼントが届きました。イガがついたままの栗です。さっそく中の栗をとり出してみることにしました。

みんなに栗をプレゼント!



足で挟んで広げよう!



みんな〜!このザルに入れて〜!



大きな栗でしょ!



イガの中に入っているよ。



イガが痛いから、わりばしではさんで、ポイ!



足で挟むようにしてイガを広げ、中から栗を取り出しました。

「先生、3つ入ってるよ!」と気付いたお友だち。イガの中をよく見てみると

3つの栗が並んで入っています。

実はあの3つは『種』なのです。『種』を食べているなんて不思議ですね。

では『実(果肉)』はどこでしょう?それは、固い皮の部分です。そして、『皮』はイガというわけです。

「これ、1つしか入ってない!」「どっちが大きいかわらそう!」とみんなで取り出した後、お鍋で30分ほど茹で、子ども達のところへ。半分にした栗をスプーンですくって食べました。この食べ方だと、小さな栗も食べやすいと感じました。

秋の味覚を楽しんだ子どもたちでした。



今回、子ども達が食べたのは“茹で栗”でしたが、“焼き栗”の作り方もご紹介します。

- ① あらかじめオーブントースターは温めおく。
- ② 包丁で、栗に深い切り込みを入れる。(切り込みが浅いとボンッ!)
- ③ アルミホイルに栗を並べて30分焼いて完成。

加熱時間が長い為、栗が爆発しやすいようなので、切り込みは深く入れて下さい。各家庭のトースターの状態によるので、焼き加減を調整してみてください。

日付	曜日	主食	おかず	主な材料と体内での働き			エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの					
1	火	わかめご飯	けんちん汁・大根と里芋の煮物・キャベツのソテーサラダ	精白米・さといも・三温糖・ソテー マネース	炊きこみおか・豆腐・油揚げ・だし削り・出し昆布・あつあげ・ツルネ	玉葱・大根・人参・青ねぎ・キャベツ・胡瓜	352	10.3	9.6	57.9	2.2
2	水	カレーうどん	ビジキもやし・じゃが芋オムレツ焼き	うどん・加ふる・黒砂糖・純米酢・じゃがいも・オリーブ油	大豆シシ・だし削り・出し昆布・芽ヒキ・ちりめん	玉葱・人参・椎茸・しめじ・ごぼう・トクネ水菜・ソウ・太もやし・胡瓜・パセリ粉	363	9.8	12.1	60.5	2.6
4	金	ゆかりご飯	切干大根中華煮・さつまいも納豆・すまし汁	発芽玄米・ソマ・ごま油・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・あつあげ・納豆・豆腐・油揚げ・わかめ・出し昆布	ゆかり・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉葱・えのき・みつば	348	14.1	10.5	51.0	2.2
7	月	栗ご飯	さばの甘辛焼き・三色納豆・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・黒砂糖	いりこ・塩昆布・さば・納豆・油揚げ・わかめ・出し昆布・だし削り・味噌	栗・人参・加ふる・ソウ・枝豆・玉葱・青ねぎ	426	21.2	15.6	54.1	1.8
8	火	トウモロコシご飯	筑前煮・梅納豆・茄子味噌汁	発芽玄米・こんにやく・ごま油・里芋・黒砂糖	いりこ・油揚げ・だし削り・納豆・まわかめ・出し昆布・味噌	コーン・人参・玉葱・いんげん・キャベツ・刻み梅・茄子・太もやし・青ねぎ	353	12.2	11.8	50.9	1.8
9	水	きのこうどん	キャベツとソウラダ・さつまいも小豆煮	うどん・純米酢・黒砂糖・オリーブ油・薩摩芋	油揚げ・だし削り・出し昆布・しらす干し・ゆであずき	玉葱・人参・椎茸・エリンギ・しめじ・なめこ・青ねぎ・キャベツ・ソウ	350	10.9	7.4	65.8	2.3
10	木	赤飯	さわらの柚子味噌掛け・ごま納豆・味噌汁	発芽玄米・オリーブ油・三温糖・ソマ・ごま油	いりこ・さわら・味噌・納豆・油揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	ゆず・キャベツ・人参・玉葱・ごぼう・青ねぎ	387	20.7	12.3	49.6	1.6
11	金	鮭ご飯	肉じゃが風・キャベツ納豆・かぶら汁	発芽玄米・ソマ・じゃがいも・こんにやく・黒砂糖・オリーブ油・麩	いりこ・鮭ほぐし・大豆シシ・なつとう・わかめ・油揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	玉葱・人参・いんげん・キャベツ・胡瓜・かぶ	351	15.2	9.5	54.8	1.9
14	月	枝豆ご飯	さけ塩焼き・コーンサラダ・なめこ汁	発芽玄米・オリーブ油・純米酢・黒砂糖	いりこ・塩昆布・鮭・油揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	枝豆・キャベツ・胡瓜・人参・ソウ・なめこ・玉葱・青ねぎ	353	20.0	11.0	44.4	1.3
15	火	梅ご飯	ひじきの煮物・たくあん納豆・豆腐すまし汁	発芽玄米・ソマ・じゃがいも・黒砂糖	いりこ・芽ヒキ・あつあげ・納豆・かつお節・豆腐・油揚げ・わかめ・出し昆布・だし削り	刻み梅・人参・椎茸・枝豆・キャベツ・ソウ・玉葱・青ねぎ	385	17.5	13.6	51.5	2.3
16	水	けんちんうどん	かぼちゃいとこ煮・ツナサラダ	うどん・里芋・純米酢・オリーブ油	豆腐・あつあげ・だし削り・出し昆布・ゆであずき・ツルネ	玉葱・人参・椎茸・青ねぎ・加ふる・キャベツ・胡瓜・ソウ	354	15.8	12.3	51.6	2.0
17	木	おこわ風ごはん	さわらの蒲焼き・おなか納豆・味噌汁	発芽玄米・ごま油・ごめ油・黒砂糖	いりこ・油揚げ・さわら・納豆・かつお節・豆腐・出し昆布・だし削り・味噌	水煮タケノコ・椎茸・人参・枝豆・キャベツ・胡瓜・玉葱・青ねぎ	370	21.5	11.5	46.9	1.5
18	金	ゆかりご飯	里芋のそぼろ煮・さつまいも納豆・えのき汁	発芽玄米・ソマ・里芋・黒砂糖・薩摩芋	いりこ・あつあげ・大豆シシ・納豆・わかめ・出し昆布	ゆかり・人参・いんげん・玉葱・えのき・みつば	364	16.3	11.6	50.9	2.2
21	月	秋の美りご飯	さわらの柚子味噌掛け・キャベツとソウラダ・味噌汁	発芽玄米・薩摩芋・オリーブ油・三温糖・純米酢・黒砂糖	いりこ・塩昆布・さわら・味噌・しらす干し・油揚げ・出し昆布・だし削り・味噌	栗・ゆず・キャベツ・ソウ・玉葱・人参・太もやし・青ねぎ	395	18.4	12.9	52.7	1.7
22	火	もち麦ご飯	麻婆豆腐・大根汁あえ・けんちん汁	もち麦・発芽玄米・黒砂糖・片栗粉・ソマ・里芋・ごま油	いりこ・大豆シシ・木綿豆腐・味噌・味噌・ツルネ・油揚げ・出し昆布・だし削り	玉葱・ピーマン・人参・青ねぎ・生姜・にんにく・大根・胡瓜・ごぼう	360	16.0	8.9	56.3	1.9
24	木	じゃこご飯	さば塩焼き・中華サラダ納豆・野菜スープ	発芽玄米・ソマ・ごま油	いりこ・ちりめん・サバ・納豆・油揚げ・出し昆布	キャベツ・人参・ソウ・物ラゲ・玉葱・えのき・青ねぎ	362	20.2	14.4	41.1	1.7
25	金	玄米ご飯	大根と油揚げの煮物・ソウラダ・味噌汁	発芽玄米・ソマ・三温糖・ソウ マネース・じゃがいも	いりこ・油揚げ・ツルネ・出し昆布・だし削り・味噌	大根・人参・小松菜・キャベツ・胡瓜・玉葱・青ねぎ	377	12.1	13.2	55.5	1.4
28	月	わかめご飯	さけのオムレツ焼き・かぼちゃ納豆・重ねすまし汁	精白米・オリーブ油・黒砂糖	炊きこみおか・鮭・納豆・豆腐・油揚げ・いりこ・出し昆布	南瓜ダイスカット・重ね煮(ソウ)・人参・ごぼう)・みつば	353	19.7	10.3	47.7	1.7
29	火	栗ご飯	切干大根の煮物・ビーフンサラダ・黄こう汁	発芽玄米・ごま油・黒砂糖・ビーフン	いりこ・塩昆布・もめんあつあげ・豆腐・わかめ・出し昆布	栗・切干大根・人参・椎茸・小松菜・玉葱・キャベツ・ピーマン・ソウ・黄にら(岡山県産)・えのき	351	12.5	9.3	55.5	2.3
30	水	ぶっかけうどん	豆めサラダ・紅はるかのふかし芋	うどん・ソマ・黒砂糖・オリーブ油・純米酢・薩摩芋	油揚げ・だし削り・出し昆布・ソウ マネース	大根・椎茸・人参・青ねぎ・ツルネ・胡瓜・太もやし	387	10.8	10.6	67.3	2.8