

# 給食だより

竜王西保育園

令和5年11月1日

11月23日は勤労感謝の日です。昔は新嘗祭（にいなめさい）と  
いって、その年に収穫した新米を神様に捧げる収穫祭の日でした。肉  
や魚、野菜などが食卓にあがるまでには、いろいろな努力があります。  
食べ物の命に感謝していただきましょう。

## ★嗜好調査のご協力ありがとうございました★

お子さんの偏食についての悩みが多かったです。子どもの好き嫌いは、口  
当たり・苦味・においなど、嫌いな原因はいろいろあり、本能的に感じるもの  
もあるようですが、味覚が発達してくると食べられるようになってきます。苦  
手な野菜の代わりに他の野菜で栄養を補ったり、買い物や食事のお手伝いをし  
て、“自分が作ったもの”という意識を持つと食べてみようと思うようになる  
ようです。また、小さい時期は栄養云々よりも、食事は楽しいと思えることが  
一番大切です。周りの大人が「美味しいね♪」と言ってなんでも食べていると、  
子どもも食べてみようかな…という気持ちになりますので、家族で楽しい食事  
の時間を持てるように心がけてみてくださいね。

また、子どもの就寝時間は 21:00~22:00 が一番多く 62%でしたが、  
22:00 以降という子も 12%と高い割合でした。1日に推奨される総睡眠時  
間（昼寝も含む）は、1~2歳では 11~14 時間ですが、3~5 歳は 10~  
13 時間です。十分な睡眠時間とともに質の良い睡眠は、子どもたちの運動能  
力や記憶能力を高めることが分かっています。子どもたちが十分な睡眠をとれ  
るように生活のリズムや環境を整えてあげましょう。



## ★今月のレシピ

～地産地消メニュー～

### 【八幡芋ごはんの鶏そぼろあんかけ】

米	200g
八幡芋	2個
塩	小さじ1
酒	小さじ1/5
鶏ひき肉	100g
おろし生姜	ひとかけ
三温糖	大さじ1
みりん	小さじ2
酒	小さじ2
しょうゆ	大さじ1
水溶き片栗粉	適宜
刻みのり	適宜

### ＜作り方＞

1. 米は洗う。八幡芋は食べやすい大きさにカットする。米、八幡芋、酒、塩を加えて炊く。
2. 鶏ひき肉、おろし生姜、三温糖、みりん、酒、しょうゆを加え、ひたひたの水を加えて煮る。
3. 水溶き片栗粉を加えとろみをつけ、ボイルしたグリーンピースを加える。
4. 里芋ごはん、鶏そぼろあんをかける。



## ～甲斐市の特産物「八幡芋」を食べよう～

八幡芋は、甲斐市八幡地区でしか栽培されない里芋です。江戸時代に釜無川が氾濫を繰り返した結果、良質な土地に恵まれたため、そこで栽培されるようになりました。肉質が白くてきめ細かく、粘りが強いのが特徴的です。里芋には、カリウムが豊富に含まれているので、体内の余分な塩分を排出してくれる働きがあります。また、里芋のヌルヌルは水溶性の食物繊維です。腸内環境を整えたり、コレステロールを下げる作用があります。

