

食育だより 冬の号



冬の目標

- ・旬の食材を献立に取り入れ、冬の味覚を楽しんでゆく。
- ・食を通して、日本の習慣や文化に触れてゆく。
- ・食材が食卓に並ぶまでの過程を知ること、命の大切さに触れ、感謝する心を育ててゆく。



季節は冬、日本には食に関わる行事が多くあり、こども園のこどもたちは冬も美味しいものをたくさん食べて過ごします。また、園では今年度から試食会が再開しました。今回は、そんな盛り沢山の秋冬の行事の一部をご紹介します！

さんま焼き



こども園では、「命を大切に」という理念から、「命をいただく」ことを感じられる体験として、頭や骨付きのさんまの提供を行っています。今年は3歳以上児にさんまを提供しました。ゆりは、さんまを自ら炭火で焼いて食べました。

さんまの二枚おろし

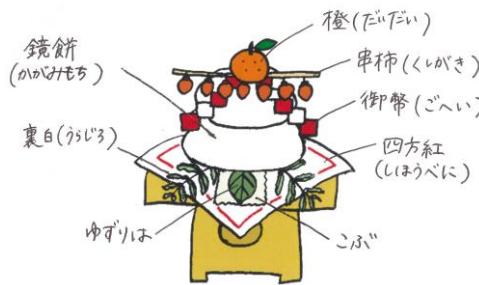
さんま焼きの日は栄養士がゆりぐみの前でさんまの二枚おろしを行いました。



頭を落とす時は、太い骨の切れる音を聞いたり、捌いた後は部位を展示したりしました。

もちつき・鏡開き・ぶりしゃが

鏡餅の飾りの名前



園の鏡餅は手作りで、飾りにそれぞれ名前があり、その一つ一つに意味が込められています。

橙(だいだい)は「代々家が繁盛するように」、御幣(ごへい)は「四手四方に大きく手を広げ繁盛を願う、赤白の赤は魔除けの意味」。その他の飾りについても鏡餅に意味の掲示をしていますので是非ご覧ください。

鏡開き・ぶりしゃが

神様の宿ったお餅をいただく鏡開き。ぶりは「出世魚」という、大きくなるにつれて名前が変わる縁起物です。3歳以上児は、プロの方がぶりを捌く様子を見学します。



試食会・配布レシピ

コロナ禍で休止していた「試食会」が、今年度から再開しました。「試食会」とは、その名の通り、園の昼食を保護者さんに試食していただく取り組みです。



試食会のメニューは、保護者さんに実際に食べていただきたいレシピを法人内で検討して決めています。こどもたちに人気のメニューや、作り方をご紹介したいメニューなど様々な視点から選びました！試食会メニュー



のレシピは、先月・今月の配布レシピとして現在配布中ですので、お気軽にご活用ください。

試食会当日、保護者さんから「三分づき米、ずっと食べてみたいと思っていました！」「こども園のごはんを食べて嬉しいです！」などの感想を頂きました。アンケートの集計結果や、頂いた質問への返答は、ライブラリースペースのホワイトボードに掲示しています。ぜひご覧ください。



マイ箸、マイ皿、アンケートへのご協力、ありがとうございました！

誕生会 メニューの紹介

誕生会の日のお昼ごはんは「〇月のもりもり献立」として、旬の食材を取り上げた献立になっています。また、3歳以上児には、食材にまつわる話や、関連する都道府県の紹介を行っています。元気もりもり、食欲もりもり、さらには楽しい内容がもり沢山の献立です。

10月



新潟県で
生産が盛ん

旬の食材：舞茸

紅葉ミートうどん
高野豆腐と秋野菜の揚げびたし
根菜のきんぴら

紅葉の色合いをイメージしたミートうどんに、もみじ型の人参をトッピング。ミートうどんはこどもたちの人気メニューです。副菜にも旬の食材をふんだんに取り入れました。

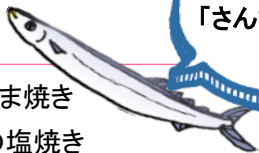
根菜の紹介をしました。根菜は土の中で育つことを伝えると「だいこんも こんさいか！」と、気づく姿がありました。



どの野菜が水に沈むのか、クイズをしました。「さつまいも つちのなかにいるからしむとおもう！」と、予想していました。



11月



「さんま焼き」

(3歳以上児)さんま焼き
(3歳未満児)魚の塩焼き
大根おろし
白菜の和え物
ゆずのお吸い物

脂の乗ったさんまがおいしい季節です。3歳以上児は、炭火で焼いた焼きたてのさんまをいただきました。旬を迎える白菜やゆずを味わえるメニューでした。

命について学びました。さんまの中身や内臓を見て「ひとといっしょ なかま！」「ほねは ぎざぎざだね。」と、確かめていました。



ゆりは、自分で焼いたさんまを食べる体験をしました。「あたまもたべた！」「さんま ありがとう。」と、伝えていました。



12月



旬の食材：

大根

千葉県で
生産が盛ん

鶏肉と白菜のみぞれ煮
根菜の甘辛揚げ
そばろ和え

寒さの増す12月は、雪にちなんで「鶏肉と白菜のみぞれ煮」が登場。副菜は旬の根菜の甘辛揚げや、和え物に温かいそばろを混ぜ込む「そばろ和え」を提供しました。

れんこんの穴の役割を紹介しました。「はしでつかみやすいから？」と、穴の開いている理由を考えしていました。



“旬”について紹介しました。旬の時期は栄養価が高く、甘味や旨味などが増しておいしくなることを学びました。

