

# 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いく。
- ・食を通して、日本の習慣や文化に触れていく。
- ・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いく。



秋から冬にかけて、園ではおいしい体験がたくさんあります。今の季節にしか食べられない「おいしい！」をいっぱい感じてもらうほかに、命の大切さや日本の習慣にも触れてもらいたい！そんな盛りだくさんの冬の取り組みの一部をご紹介します！

## 季節の行事

### 10月 黄檗・三室戸

夢の広場・よいよいライブ  
人気メニューのカレーを販売しました。



### 11月 さんま焼き

(3歳以上児)

栄養士がさんまの三枚おろしを披露しました！



### 12月 もちつき

(3歳以上児)

米を研ぎ、蒸す様子やつく様子を見学した後は、美味しいおもちタイム！



### 1月 七草がゆ

園のおやつで七草がゆを味わいます。



## 七草がゆについてもっとくわしく！

七草とは、7種の野菜が入った「七草粥」を人日の節句(1月7日)の朝に食べる風習です。邪気を払い万病を除くと古くから言い伝えられています。お正月で疲れた胃を休め、不足しがちな栄養を補う効果もあるそうです。～農林水産省 HP より～



### すずしろ

大根の別名。真っ白な実から「汚れのない清白」という由来。



### ほとけのざ

葉の形が、仏様が座っている蓮の台座の形に見えることから。



### はこべら

“はこべ”とも呼ばれ、「繁栄がはびこる」という意味がある。



### 春の七草

せりなすな、ごぎょうはこべらほとけのざ、すずなすずしろ、春の七草♪

### なすな

「撫でて汚れを除去する」という意味。別名“ペンペン草”



### すずな

かぶの別名。実が「神を呼ぶ鈴」の形に似ていることから。



### せり

「競争に競り(せり)勝つ」。競り合うように生えることから。



### ごぎょう

「仏の体」という意味。咳や痰などの喉の風邪症状を緩和するはたらきも。



### 鏡開き・ぶりしゃぶ

(3歳以上児)

神が宿るとされる鏡餅や出世魚のぶりを食べ、日本文化に触れます。



### さんちゃん鍋

ふるさとの味が詰まったさんちゃん鍋をみんなで囲みます。



### 3歳未満児 特別保育参観

参観メニューは栄養士・保育士など参画のもと、法人内で検討して決めています。

2月以降もまだまだ美味しいごはんが続いていきます！

## 配布レシピ、是非ご活用ください！



園では、日々のレシピから、保護者さんにご紹介したいレシピを「配布レシピ」として掲示しています。旬の食材を使ったものや、調理のアイデア、子どもたちに人気のレシピなど、栄養士が考え、園長や保育教諭など全職員が参画し、ともに内容の検討をしています。写真を撮ってもよし、持ち帰ってもよし、ぜひお気軽にご利用ください！ホワイトボード下に設置しています。



誕生会  
メニュー



誕生会の日のお昼ごはんは「今月のもりもり献立」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盛り沢山の献立です。

10月

長野県で  
生産が盛ん

献立

ブラウンシチュー  
ジャーマンポテト  
白菜と人参のサラダ



旬の食材:しめじ

旬のきのこを美味しく食べてもらうため、こどもたちにも食べやすいシチューに入れました。秋ごろから甘みの増す人参は、千切りにしてサラダにしました。

人参には春人参と冬人参があることを紹介しました。春人参はあっさりとした味で、冬人参は味が濃いことを学びました。



きのこのシルエットクイズをしました。いろいろな形や色のきのこの名前を覚えました。こどもたち同士でクイズを出し合っていて楽しんでいる様子でした。

11月

「さんま焼き」

献立

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



脂の乗っている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。



さんまは他の魚と違って、胃がないことを学びました。「ほんまや！胃無い！」とイラストを見比べて学ぶ姿がありました。



さんまをさばきながら、内臓や身、骨などの説明をしました。さんまの頭を落とす場面では、耳をすまして骨の音を聞こうとする姿がありました。

12月

千葉県で  
生産が盛ん

献立

鶏肉と大根のべっこう揚げ  
ゆずの甘酢和え  
白菜のそぼろ汁



旬の食材:大根

旬の大根をてりてりのべっこう風に味付けしました。副菜はさっぱり旬のゆずが香る甘酢和え、汁物は寒さに耐えて甘みを蓄えた白菜がたっぷり入ったそぼろ汁でした。



旬である大根の紹介をしました。実物の大根を見て美味しい大根はどのようなものか学びました。

実際に白菜1玉を持ってみたこどもたち！「重たいけど持てた。」と食材に触れて重さを体験しました。



園での食事の写真は、レターBOX上の“ごはんとおやつ”ファイルに掲載していますので、ぜひご覧ください。

ご不明な点は、遠慮なくおたずねください♪

栄養士より