



# 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、感謝する心を育てゆく。



秋から冬にかけて、こども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 11月

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。

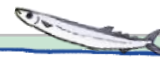


### 試食会・参観日

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

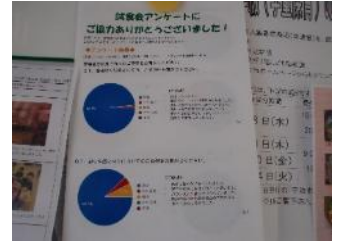
(3歳以上児)

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！



## 試食会へのご参加、ありがとうございました！

「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栄養士・保育教諭など参画のもと、法人内で検討して決めています。子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予定ですので、ぜひご活用ください。



アンケートの結果はホワイトボードに掲示しています。マイ箸、アンケートへのご協力、ありがとうございました！

1月 七草がゆ

(3歳以上児)

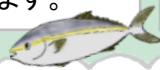
園のおやつで七草がゆを味わいます。



鏡開き・ぶりしゃぶ

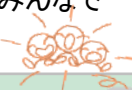
(3歳以上児)

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。



2月以降もまだまだ美味しいごはんが続いていきます！

## 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。

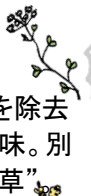


春の七草

せりなずな、ごぎょうはこべらほとけのざ、すずなすずしろ、春の七草♪

なずな

「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。



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、子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。

しめじ、舞茸、椎茸を比べてみました。匂いを嗅いでみると…「いい匂いがする〜!」「コーヒーみたい!」と、それぞれに感想を話していました。



ペープサートで栄養素の紹介。今回はしめじに含まれる、食物繊維の『せんいさん』が登場!お腹を綺麗にする働きがあることを紹介しました♪

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。



栄養士によるさんまの三枚おろし。耳を澄ますと…「ぎーぎーっってってる!」。骨の音まで聞き逃さない子どもたちでした。



保育教諭から教わった骨の取り方を早速実践!「見て!綺麗に取れた!」と自慢げに見せてくれました。

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

旬の大根を照りのある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。



水に浮かぶ野菜と沈む野菜の紹介を継続的にしています。今回は大根の紹介でした。結果の予想をしていざ実験!「沈んだ!」と大盛り上がりでした。

手作りの大根の模型を使い、大根の抜き方のクイズをしました。回転させながら抜くと抜きやすいと知って、びっくりしていた子どもたち!



園での食事の写真は、ホワイトボード下の“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