



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。



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

11A

試食会・参観日

さんま焼き
(3歳以上児)
栄養士がさんまの二枚おろしを披露しました！

12A **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・保育士など参画のもと、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、1月の配布レシピとして予定していますので、ぜひご活用ください。



アンケートの結果はライブラリースペースに掲示しています。
マイ箸、アンケートへのご協力、ありがとうございました！

1A **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样に見えることから。

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、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。

しめじは、木と共生していることを紹介しました。しめじと木は互いに栄養を渡し合い、助け合って成長していることを伝えました。



しめじに含まれる栄養素である“オルニチン”を紹介しました。「みんなのからだをたすけてくれる！」と、学んでいました。

11月

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



「さんま焼き」

秋は、さんまに脂が乗っておいしい季節です。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。



さんまの体の中を見て命をいただくことを学びました。「ちでてる。」「ひとといっしょ。」と、さんまの命を身近に感じていました。



ゆりぐみは、さんまを自分で焼いて食べる体験をしました。「さんま ありがとう。おいしかったよ。」と、伝えていました。

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。



大根は上部と下部で味が異なることを紹介しました。味の違いを考えてもらうと、「はしがうすい？」と、予想していました。

大根は皮まで食べられることを紹介しました。実際に皮を触り「たべたらかりかりしそう。」「ゆでたらいい？」と、食べ方を考えていました。

