

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で、命の大切さに触れ、感謝する心を育んでゆく。



秋から冬にかけて、園では様々な取り組みがあります。今の季節にしか味わえない「おいしい！」をめ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！そんな盛り沢山な冬の取り組みの一部をご紹介します！

季節の行事



さんま焼き

(3歳以上児)

11月の誕生会にさんま焼きを行いました。栄養士はさんまの三枚おろしを披露し、その後、部位別に展示をしました。

「命をいただいている」イメージがしやすいよう、3歳以上児さんの食べるさんまは、頭付きのものを用意しています。また、ゆりさんは子どもたちが自分で焼き上げます。



もちつき

(3歳以上児)

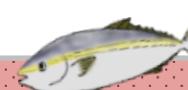
日本の文化や行事に触れてもらうため、もちつきを行っています。ゆりさんは米を研ぎ、浸水する過程に参加する機会も。みんなで蒸す様子やつく様子を見学した後は、美味しいおもちタイム！



鏡開き・ぶりしゃぶ

(3歳以上児)

神が宿るとされる鏡餅を割って食べることで無病息災を祈る鏡開き。園でも鏡開きに合わせ、焼き餅を食べています。また縁起のいいとされる出世魚のぶりをさばく様子の見学も！その後は、ぶりしゃぶにしてお昼ごはんに。命に触れながら、旬を味わいます。



七草がゆ



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。園では6日におやつで七草がゆを提供します。3歳以上児さんには七草の紹介も行っています。



さんちゃん鍋



冷え込む1月には、温かい鍋をみんなで囲む体験として『さんちゃん鍋』を食べています。『さんちゃん鍋』は法人オリジナルの鍋で、抹茶豆腐やほうじ茶の出汁など、ふるさとの味が詰まっています。最後は旨味が溶け出た出汁にご飯を入れて雑炊に。



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。子どもたちに人気のメニューーやアイデアの紹介など、様々な視点からご紹介したいメニューを考えて決定しています。



2月以降もまだまだ美味しいごはんが続いていきます！

誕生会 メニュー



誕生日のお昼ごはんは「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。

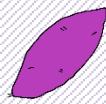
10月

献立

- のりの佃煮
- サケの塩焼き
- さつま芋のきんぴら
- きのこ豚汁

旬の食材:さつま芋

鹿児島県で
生産が盛ん



収穫時期を迎えたさつま芋は香ばしいきんぴらで、旬のきのこの旨味が溶け込んだ豚汁が登場しました。ごはんの旨味が引き立つのりの佃煮も子どもたちに好評でした。

さつま芋をより甘く食べる方法を紹介しました。「塩水につけるのかな?砂糖ちやう?レモンかな?」と考え、クイズに答えてくれました。



サケは、川と海を行き来する回遊魚の仲間であることを紹介しました。「なんで海に移動するのかな?」と考える姿がありました。

11月

献立

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



「さんま焼き」

秋はさんまに脂がもっとも乗っておいしい季節です。3歳以上児は、炭火で焼いたさんまを焼きたてでいただきました。旬を迎える白菜やゆずを味わえるメニューでした。



子どもたちの前でさんまをさばきました。さばいたさんまをみんなに見せて回り、命をいただくことに感謝しました。



ゆりさんは自分たちでさんまを焼くことに挑戦しました。楽しみながら、嬉しそうな表情をして、さんまを見つめている姿がありました。

12月

献立

- 豚肉のデミグラスソース煮
- りんごとさつま芋のサラダ
- ミネストローネ

旬の食材:りんご

青森県で
生産が盛ん



クリスマスも近づく12月のもりもり献立はデミグラスソースを使った主菜が登場。旬のりんごや甘みのあるさつま芋を使ったサラダも子どもたちに人気のメニューです!



りんごの実は、木に実ることを学びました。木に実る果物で知っているものがあるか尋ねてみると、「桃!柿!みかん!」と答えてくれました。

白菜の紹介をしました。白菜の葉っぱの枚数クイズをすると、「1枚!100万枚!」とみんなで考えていました。



園での食事の写真は、キッチン前の“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