

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

11月

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。



12月

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！



1月

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。

1月

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魚屋さんにさばいていただく様子の見学も！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。



1月

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など、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！

誕生日 メニュー



誕生日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

- 海苔の佃煮
- 鮭の塩焼き
- 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の香ばしいきんぴらや、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海苔の佃煮も子どもたちに好評でした。

「さつま芋はどこで育つのかな?」全体図の根の部分に仕込んだ、さつま芋に見立てた風船をぷくっと膨らませると子どもたちは「わあ!根っこが膨らんだ!」と喜んでいました。



さつま芋の根を水に浸けて水耕栽培してみると…「見てこんな葉っぱが大きくなってる!」と毎日見守り、変化に気づく子どもたちでした。

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。



骨を切り落とす音をマイクで拾いながら、さんまの三枚おろしを紹介。耳を澄まして聞いてみると…「ぎこぎこって聞こえる!」と夢中になって見ていました。



さんまの骨の取り方を保育者に教えてもらい、取ってみると「ジャーン!」「見て!骨取れたよ!」と満足気な子どもたちでした。

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
- パスタ入りミネストローネ

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!



「りんごは水に浮くか?」というクイズに「浮く!」と答える多数の声。浮かべてみると…「浮いた!」と喜ぶ子どもたちでした♪



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