食育だより

令和３年度１月わかば保育園
岩付　朋華

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしく楽しい食事を、心を込めて作っていきたいと思います。12 月はクリスマスやお餅つき、大根の収穫等、食育盛りだくさん月間でした。わかば農園ではまた新しい野菜を植えます。何ができるか楽しみにしていてくださいね。

おもちつきをしたよ

年長さんが杵と臼を使ってお餅つきをし、鏡餅を作りました。「よいしょー！」と皆で掛け声をかけながら、「だんだんもちもちしてきたね」「つくのは大変だー」と頑張ってくれていました。他のクラスのお友だちも集まってきて頑張れー！！と一生懸命応援していましたよ。皆でつきたてのお餅を触って、「あつい！」「なんかべたべたする」と様々な感想が聞けました。園では１月７日に鏡開きをし、おしるこにして食べます。おもちはどんな姿になってるかな？

大きな大根が たっくさん抜けたよ！

わかばっこ農園にたくさんの立派な大根が育ちました。葉っぱもとても大きくて、うさぎ組のお友だちより大根の身長の方が大きく、よろよろしながら運んでくれました。給食ではスープやおでん等で毎日のように食べました。とっても柔らかくて、子ども達も毎日大根の居所を探すほど大好きになりました。

春の七草って？？

1月7日は七草の日です。せり、なずな、ごぎょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろの入った七草がゆを食べて、お正月で疲れた胃腸をいたわります。園では七草汁にして提供します。皆でお腹を健康にしよう！

Let's Cooking

＜松風焼き＞

●材料●４人分
鶏ひき肉…200g
卵…1 個
玉ねぎ…80g
パン粉…20g
A
- みそ…20g
- おろししょうが…2g
- 塩…2g

ごま…適宜

●作り方●
① 玉ねぎをみじん切りにし、ごげないように良く炒めます。
②A の調味料を合わせます
③鶏ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、調味料をよくこねます。
④鉄板にクッキングシートを敷き、③を敷き詰め、上からごまをかけます。
⑤オーブン180℃で20分程焼き、火が通ったらできあがり。

＜旬の食材＞

カリフラワー、大根、キャベツ、小松菜、白菜、ブロッコリー、ごぼう、れんこん、みかん、ぶり、かに