

# 食育だより

令和4年度12月わかば保育園

岩付 朋華

冬の足音が聞こえ始め、あっという間に12月になりました。寒さにも負けずに園庭から子ども達の大きな笑い声が聞こえてきます。その声や楽しそうな笑顔を見ると心がぽかぽかと温まります。12月は感染症が流行る季節です。手洗いうがいを引き続き徹底していきたくと思います。コロナ禍ではありますが「自分で作って自分で食べる」を心がけ年長児だけではなくクッキングを開始しました。子ども達のやりたい！という気持ちを大切にしていきたいと思っています。



## 里芋掘り&いももち作りをしたよ！

高校生のお兄さんお姉さんと一緒にわかばっこ農園の里芋掘りを行いました。大きな里芋の葉っぱに「かさまたい！」と大興奮の子ども達。そしてどんどん出てくる里芋に「まだまだあるよー！」「おわらないよー」と一生懸命収穫をしてくれました。今年は少し小さめでしたが、台車にいっぱいのお芋がとれましたよ。

さあたくさん採れた里芋で何をしようかと話を進めていくと、お味噌汁やお好み焼きと色々出てきましたが、今回はいももちに決定しました。自分で形を作って、ホットプレートで焼いて、味はしょうゆかみたらして好きな方を選んで食べました。里芋が苦手な子も自分で作ったものは別格らしく、「おいしいね」と食べてくれました。園で収穫したさつまいもや里芋がまだまだ給食やおやつで提供していきます。農園では次はなんの野菜ができるか楽しみにしてくださいね。



## 旬の野菜を食べよう

- ◆ だいこん、かぶ、はくさい、こまつななど、
- 寒い冬に耐えて育つ野菜には、ビタミンAや
- ◆ ビタミンCなどの栄養が豊富です。食物繊維
- を多く含むごぼうやれんこんはお通じをよ
- ◆ くし、鍋料理やスープなどにすると、体も温
- まります。

## <魚の味噌マヨネーズ焼き>

### ●材料●4人分

- ・鮭…4切れ
- ・塩…少々
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・味噌…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ2

### ●作り方●

- ① 鮭に塩を軽く振る。
- ② 玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ ②と味噌、マヨネーズを合わせる。
- ④ ①に③をのせ220℃で10分焼く。

◎しいらやさばもおすすめて◎

## <旬の食材>

ブロッコリー、ごぼう、さつまいも、さといも、れんこん、サバ、はまち、ゆず、りんご