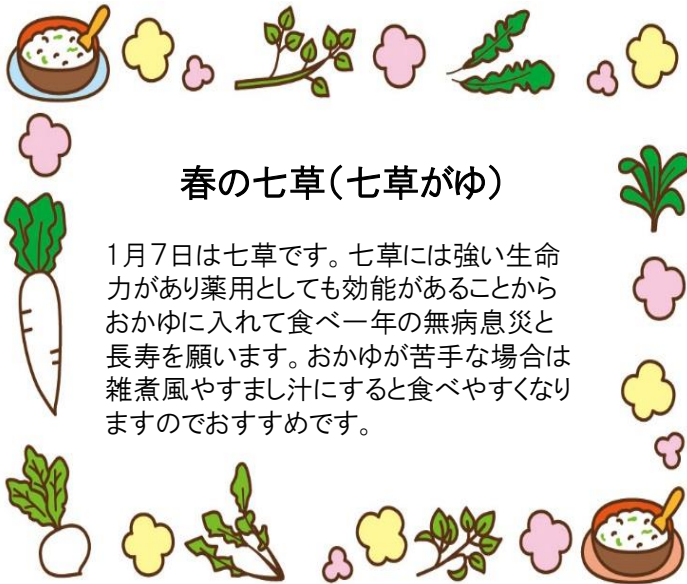




# 給食だより

2025年1月  
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川  
栄養士

新年あけましておめでとうございます。肩をすくめるほど冷たい風が吹く中でも子どもたちは楽しそうに元気一杯に走り回っています。今年も栄養バランスを考え旬の食材を取り入れた給食を心を込めて作っていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。



## 春の七草(七草がゆ)

1月7日は七草です。七草には強い生命力があり薬用としても効果があることからおかゆに入れて食べ一年の無病息災と長寿を願います。おかゆが苦手な場合は雑煮風やすまし汁にすると食べやすくなりますのでおすすめです。

## <食育クイズ>

今回は冬が旬のものです。



Q.1 意外にも冬が旬の魚はどれでしょう？

- ① ウナギ ② アユ ③ イワナ

Q.2 れんこんにはなぜ穴が空いているのでしょうか？

- ① 熱を蓄えるため ② 空気を通すため  
③ 虫食いのため

Q.3 白菜の黒い点は何でしょう？

- ① 汚れ ② ポリフェノール ③ 花粉

★12月号の答え★

Q.1 「アルペド」

Q.2 ②回転しながら成長する

Q.3 ③栗きんとん



## <クラスのようす>



### くまのみ組

「白菜ちぎり」をしました。旬ということもありとても大きな白菜でしたが、怖がることなく最後まで楽しんでいました。目の前で保育者がちぎる様子を見せると自分たちでも真似をして葉っぱをちぎった後、厚みのある芯の部分も挑戦していました。

### ぺんぎん組

「ゆず、みかん比べ」をしました。見せると「こっちが大きいよー」「いい匂い！」とすぐに違いに気が付いた様子でじっくりと観察していました。給食で半分に割ったみかんをむき慣れているので1玉むくこともとても上手にできていました。



### いるか組

クリスマスケーキのデコレーションを行いました。四角に切ったココアケーキに、各自生クリームを絞り、いちごをトッピング。最後に粉糖の雪を降らせたら…自分だけのクリスマスケーキの出来上がり。クリームを絞るのに少し苦戦しましたが、上手にいちごのをせ個性あふれるクリスマスケーキを作り出した子ども達は、満足げな顔を見せてくれました。



### くじら組

クリスマスケーキのトッピングとクッキー作りをしました。ケーキの上に絞り袋を使ってホイップをのせ、いちごを飾り付けました。絞り袋から出てきたクリームを見て「わー！星の形だー！」「ギザギザ付いてる！」などの声が聞かれました。また、クッキー作りでは2色の生地を使って顔や動物などの立体的なものを作ったりいくつか用意した星やハートの型を抜いた後、模様を付けたりと思い思いの作品が出来、満足気でした。焼き上がったクッキーを見て「お～？何だこれ??」「大きくなったー!!」と楽しそうに食べていました。

