



給食だより

2025年2月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
栄養士

寒さが厳しくきりっとした空気の中ですが、真っ白な吐息を子ども達は嬉しそうにしています。今月は節分があります。節分の食べ物には恵方巻き、けんちん汁、福茶(梅、昆布、豆)など邪気払いや福を呼ぶ願いを込めたものがありますので是非味わっていい年にしましょう。



元気な一日のスタートは朝ごはんから

朝食をしっかりと摂るためにも、夕食は早めにして睡眠中は胃腸を休ませましょう。朝おなかが空いていることがポイントです。主食+汁で手早く調理できます。例えば寒い日は雑炊や温麺、暑いときは冷汁やそうめんなど季節によって温度にも変化を持たせると食べやすくなります☆



〈クラスの様子〉

【くまのみ組】

きのこ割きを行いました。しめじとえのきを見せるとじっと見つめた後、直ぐに手を伸ばして触っていました。割く様子や匂いを嗅ぐ仕草を見て真似をし、しめじのカサの部分をもぎ取るなどしばらくの間、とても集中して行うことが出来ました。

【ぺんぎん組】

カリフラワーとブロッコリー比べをしました。ブロッコリーを見ると下からのぞき込んでみたり、上の部分をつまんでちぎっていました。カリフラワーは少し馴染みが薄いせいか中々手つかずでしたが、しばらくすると興味を持ち始めブロッコリーとカリフラワーを両手に持ち嬉しそうにしていました。



【いるか組】

お彼岸の時期とはずれてしまいましたが、ごはんの変化を知るといことで「きな粉おはぎ」を作りました。ラップに包んだごはんを手で握って潰したら、形を丸く整えて、きな粉をまぶして出来上がり！「お餅みたい」「美味しいね」「いい匂い」といつものごはんとは違う、もちもちとした食感のごはんの変化を感じることが出来ました。



【くじら組】

米ともち米を比べた後、もち米を研ぎホームベーカリーを使って餅を作りました。餅になる様子を見て「わー！不思議！」「お餅になってるー！」と声を弾ませ、出来上がったものをボウルに入れ「ぺったんぺったん」の掛け声でつきました。半分は食紅で色をつけてピンク色と白色の餅をくるくる丸めて枝に飾り付けをして餅花(もちばな)が完成しました。とてもかわいい出来栄えに「やったー！」と大喜びしていました。

〈食育クイズ〉

今回は今が旬の「梅」です。



- Q.1 梅の花は何月頃から咲き始めるでしょうか？
① 2月 ② 4月 ③ 6月
- Q.2 日本人1人あたりの梅干しの年間摂取量は何個でしょうか？
① 18個 ② 36個 ③ 50個
- Q.3 なぜ生の青梅を食べてはいけないのでしょうか？
① 美味しくない ② 美味しくて食べすぎる ③ 中毒症状を引き起こす

★1月号の答え★

- Q.1 ウナギ
- Q.2 空気を通すため(れんこんの呼吸)
- Q.3 ポリフェノール