



給食だより

2026年2月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
栄養士

年明けからあつという間に1カ月が経ちました。1年で最も寒い2月を迎えますが、クラスからは「おにわそと〜♪ふくわうち〜ぱらっぱらっ〜」と節分の歌をうたう子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきます。空気も乾燥し風邪を引きやすいですが、葉物野菜(白菜、小松菜など)や果物(みかん、国産キウイフルーツなど)など冬の間にたくさんの栄養を蓄え甘くなっている旬の物を積極的に摂り、元気に過ごしましょう。

～今が旬～ 「キウイフルーツ(国産)」

海外のものが多く出回っていますが国産のキウイも栽培されています。収穫時期は10～12月頃ですが、その後、追熟させるため2月位が食べ頃と言われています。種類も豊富ですが色で分けると緑、黄色、赤の3色です。ビタミンや食物繊維も多く含まれています。それぞれに特徴のあり緑は酸味しっかり、食物繊維多め。黄色は甘味しっかり、ビタミン多め。赤は両者の良いところ取りといった感じですが。赤は珍しい品種で流通数が多くないため見つけたら試しに購入してみても良いかもしれませんね。

おすすめ人気レシピ「たこ焼き風ポテト」

(材料) 幼児一人分
じゃがいも・・・60g
片栗粉・・・5g
油・・・3g
ケチャップ・・・1g
中濃ソース・・・1g
砂糖・・・少々
青のり・・・少々



(作り方)

- ①マッシュしたポテトに片栗粉を入れたこ焼き風に丸める。又は角切りにしたじゃがいもに片栗粉をまぶします。
- ②①に油をまぶしオーブントースター又はフライパンでこんがり焼きます。
- ③調味料を合わせ、ポテトにかけ、青のりをふりかけて出来上がりです。

〈クラスの様子〉

【くまのみ組】

キャベツに触れました。顔よりも大きなキャベツを見せると、少し後退りする子や手を伸ばして受け取る子、「わー!」と指さす子など反応は様々でした。両手で持ってキャベツを持ち上げられると、とても嬉しそうな笑顔を見せてくれました。キャベツに触れた後に、外側から葉を一枚ずつはがして見せると「はっぱ」と教えてくれたり、真似してちぎったり、大きなキャベツは少し怖かった子は触れられたりと大きなキャベツ一玉と葉一枚と違った形に触れることが出来ました。

【ぺんぎん組】

ブロッコリーとカリフラワーを比べました。ブロッコリーを見るとすぐに「ブロッコリーだ」と言っていました。「じゃあ、これは何の野菜かな?」とカリフラワーを見せると「ブロッコリー?」と言いながら、形は似ていても色が違うことに気づいた子どもたちは不思議そうにカリフラワーに触れていました。1株そのままを手にとると「重たいね」「大きいね」と色々な感想を教えてくださいました。苦手な子が多い野菜でしたが実際に触れてみると、給食で出てくるのを楽しみにしたり、給食の中から食育で触れた野菜を探したりする姿が見られました。

【いるか組】

お正月の行事食にちなんで「きな粉おはぎ」作りをしました。ラップでまん丸や縦長など自分の好きな形のおにぎりを作ったあと、お皿に移し、塩と砂糖入りのきな粉をまぶしてみたり、ころころと転がしてみたりして完成させました。自分たちで作ったきな粉たっぷりのおはぎにニコニコ大満足のいるか組でした。

【くじら組】

1月はおせち料理が給食にたくさん出てきました。昨年末からおせちのいわれや由来について絵本を通して学んだり、今月は実際に給食に登場するおせち料理を見たり食べたりしました。子どもたちからも「栗きんとん食べた」「えび食べた」「長生きできるね」「まめに働く」と給食で出てきた料理以外にもお正月にご家庭で食べたものを教えてくださいました。おせち料理を食べる文化が薄れつつありますが、日本の伝統食を伝える機会を大切にしていきたいです。