



2025年12月
ミアヘルサ保育園ゆらりん仙川
栄養士

美しかった紅葉の時季も終わり、いよいよ本格的な寒さを感じる季節となりました。外も薄暗く、なかなか布団から出られないこともあります。まずは早寝を心掛け朝食は身体の温まるものを食べましょう。雑炊や温麺などがオススメです。さらにバターやシーチキンなども入れるといくつかの栄養素が一度に摂れるので効率もupします。

おせち料理

お正月の行事食のひとつに「おせち」があります。中国から季節の節目を祝い神様を祭る五節供の行事として伝わりました。料理には五穀豊穡、家内安全、子孫繁栄、不老長寿など色々な意味が込められています。保育園でも一月の献立に取り入れていますのでそれぞれのいわれを思い浮かべながら食べてみて下さいね。
黒豆・・・邪気払いの色、マメに働く
田作り・・・五穀豊穡
きんとん・・・金運など



＜だし味の親しもう＞



だしはかつお節や煮干しなどの魚や昆布から抽出したもので「うま味」を感じることが出来ます。料理に使うことで少ない調味料でも素材のおいしさを引き出せます。ゆらりんでは「かつお節+昆布」を使っていますが、12月は以前いるか組の食育で好評だった煮干しを使用したいと思います。

ごあいさつ

今年もお世話になりました。
来年もよろしくお願いいたします。
よいお年をお迎えください。



＜クラスの様子＞

【くまのみ組】人参に触れました。

机の上や床にシートを敷いた上で自由に触れました。「にんじんだよ」と伝えながら触れると「にんじん」と真似をして発音する姿が見られました。また、冷蔵庫から出したての人参の冷たさに驚く姿もとても可愛らしかったです。食材に触れる活動を少しずつ行い、初めは恐るおそる触れていた子どもたちも少しずつ慣れてきたように感じます。今後も丁寧に伝えながら食育活動を行っていききたいと思います。

【ぺんぎん組】さつまいもに触れました。

土がついたままのもの、洗ったもの、半分に切ったものの3種類用意し、子どもたちに渡しました。何の野菜が分かった子どもたちは嬉しそうに「さいまいも～」と声を上げ、思いおもいに触れていました。「重いなあ」「土がついたよ」など感想を教えてくれたり、「（半分に切ったさつまいもの断面を見て）黄色だ」と発見したり「これ（根）引っ張ってもいいの？」と不思議がったり、興味をもって観察している姿に成長を感じました。

【いるか組】さつまいもの茶巾しぼりをしました。

一人ずつラップの上に自分たちで掘ったさつまいもに砂糖が入ったものをのせてもらい、担任がお手本を見せるとすぐに真似をしてくるくると巻いていました。中にはラップを巻きすぎて破けてしまう子もいましたが、出来上がったものに嬉しそうな表情をしていました。おいしかった様で何人もおかわりをしました。

また、夏の栽培で行っていたピーマンの最終収穫数は70個でした！水やり、収穫とても頑張ってくれました。

【くじら組】スイートポテト作りをしました。

事前に10月に掘ってきたさつまいもを使ってどんなクッキングをしたいかチーム5と話し合いをして決めました。まずはチーム4・5がピーラーと包丁を使ってさつまいもを切りました。包丁やピーラーの使い方をチーム5に質問して、初めての使うチーム4に教えてあげながら使い方の確認をしました。チーム4は少し緊張する様子も見られましたが、説明を思い出して包丁やピーラーを使っていました。チーム5は一人で任せても大丈夫なぐらい上達しています。

さつまいもの下準備が整ってから、チーム3も合流して一人ひとずつビニール袋を使ってさつまいも・砂糖・バター・小麦粉を練り、袋を振って丸く成形して作りました。さつまいもの感触や、他の材料を入れた時の変化を手で感じながら作ることができました。