



2026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。今年は丙午の午年！勢いに乗ってよい一年になると良いですね。今年度も残り3か月です。これから「大寒」を迎え寒さが増してきますので、引き続き睡眠、栄養のバランスに気を付けながら、元気に過ごしていきましょう。

<小豆かゆ>

小正月(1月15日)や冬至に小豆かゆを食べ無病息災を祈ります。小豆のように赤い色の食べ物は邪気を払うとされています。市販のゆで小豆缶を使うと手軽に作れます。

材料) 米 1 カップ・小豆缶(無糖) 1 缶
塩少々

作り方)

- ①米を研ぎざるに上げ、水気をきる。
- ②研いだ米、小豆、水を入れ30分置く。
- ③鍋にフタをして強火にかけ沸騰したら弱火にし、吹きこぼれないように1時間ほど炊く。
- ④塩を加え、フタをして5分ほど蒸らして出来上がり。



<食育クイズ>

何問わかるかな？○×で答えてみましょう

- ①白くてゴムのようにビヨーンと伸びる食べ物は「おとうふ」である。
- ②きな粉は小麦粉から作られている。
- ③食事の前に言うあいさつは「おめでとうございます」である。
- ④たくあんは大根から作られている。
- ⑤晩ごはんは「今日のごはんはお鍋よ」と言われた時は硬いお鍋を食べなければいけない。



<クラスの様子>

くまのみ組

かぶに触れました。事前に『やさいさん』の絵本を読んでから本物のかぶが登場。みんなすぐに集まって手にとっていました。「かぶだよ」と伝えたら「かぶ」と真似して言ってみたり、「はっぱ」と葉の部分を見せてくれたり、「かぶどこ？」と聞くと指をさして教えてくれたりとかぶを知ることが出来ました。前回まではイヤイヤとする姿もありましたが、みんなでかぶに触れることが出来て成長を感じました。

ぺんぎん組

みかんに触れ、ジュースにして飲みました。半分にした皮付きのみかんを一人一つ配ると、思い思いに触れていました。慣れた手つきで皮をむき始めたり、匂いを嗅いだり、身を取り出そうとしたりと様々でした。横半分に切ったみかんの断面を見せながら絞り機でみかんを絞ると、みかんジュースの出来上がり。フレッシュなみかんジュースは好評で「おいしいね」「おかわり！」という姿がみられました。

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。四角に切った二色スポンジを自分たちでキラキラ透明カップに入れて、クリームとフルーツをトッピングしました。始まる前から子どもたちは盛り上がっていましたが自分でデコレーションをする時は真剣そのものでした。自分好みのケーキに大満足のいるか組でした。

くじら組

クリスマスケーキバイキングをしました。パーティーのような雰囲気になくくじら組の子どもたち。楽しいバイキングの中にもルールが2つ。①一度取ったものは戻さない。②自分が食べきれぬ量で。自分の順番が来ると『どれにしようかな？』と真剣に選び取る子どもたちでした。ルールもしっかり守れていましたよ。

最近「給食の〇〇おいしかったよ」「〇〇作ってくれてありがとう」「この前の〇〇おいしかったからまた食べたい」と声をかけてくれる事が増え、とても嬉しいです。食への興味、関心や感謝の気持ちをもっている事、それを言葉にできることに成長を感じます。

☆チーム5はトレイを使って自分の給食を運ぶ練習をしていきたいと思います。