



給食たより

2022年1月31日発行

ゆらりん白金保育園

河田 彩

寒さの本番、2月となりました。調理室の水はきんと冷たくなり、お茶や出汁を沸かし始めて、すこしずつ部屋の寒さが緩んでいくのを感じます。そんな冷たい冬の空気や匂いで思い出すのは、子どものころの冬の朝です。

暖かい布団のなかに、台所から流れてくるおみそ汁の匂いや、ごはんの炊ける匂い。灯油ストーブの匂いは部屋が温まる合図。今思うと子どものころの何気ない日常は、水が冷たくても朝ごはんを用意してくれて、寒い部屋を暖めてくれる家族の愛情があってこそですね。

保護者の方から、家だとクッキングの食育がなかなかできないので保育園でやってもらえるのがあるがたいという声をいただきます。ですが、包丁を使う、クッキーを作ることなどが食育ではなく、空気や匂い、味、暮らしのしぐさで季節を感じることも大切な食育です。おなかが空いて、温かいごはんを家族で食べる。それもかけがえのない食育だと思っています。



2月3日は節分です

「鬼は外、福は内」といって豆をまき、その豆を年の数だけ食べるという風習がありますが、「鬼」とは冬の寒さや病気、災難などの悪いことを表しています。豆を食べるのは健康に暮らせるようにという願いをこめた縁起担ぎです。

保育園でも節分の日の会をします。

今年1年災いが起きないように願いを込めて福を呼び込みます！



3色食品群の話をしました

先月りんご・すいか組の子どもたちに、赤、緑、黄の3色の色を使って、栄養について伝えました。それぞれの色の役割を子どもたちなりに理解し、今日の給食に入っている赤の食べ物はなにか？という質問に元気な声で答えていました。

今月も継続して3色食品群の話をし、バランスよく食べる大切さを伝えていきたいと思います。



〈1食の目安〉

赤…2、3個

黄…2、3個

緑…5～8個



みその優しい味付けでどのクラスにも人気でした！『松風焼き』

材料(3歳児の一人分)

- ・鶏ひき肉…40g
- ・れんこん…20g
- ・ねぎ…8g
- ・片栗粉…2g
- ・みそ…2g
- ・砂糖…1g

作り方

1. ねぎはみじん切り、れんこんはすりおろすかみじん切りにします。
2. 鶏ひき肉を練り、1と片栗粉、みそ、砂糖を入れてさらに練ります。
3. 天板にオーブンシートを敷き、2の肉だねを2cm程の厚さに伸ばします。
4. 表面にごまをふりかけます。
5. 200°Cのオーブンで20分焼いて出来上がりです。