



給食だより

2024年1月4日発行
ゆらりん高輪保育園
調理師 花井 智里

あけましておめでとうございます。
お正月はどのように過ごされましたか？日頃とは違う料理や楽しい団らんの中、たべすぎることがあったかもしれませんね。
今年も楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう。

七草がゆ

〈七草〉

せり なずな ごぎょう はこべら
ほとけのざ すずな (かぶ) すず
しろ(大根)

七草粥の意味や効能には諸説ありますが、毎年、一年の最初の人日の節句に七草がゆを食べるのは、七草の若芽を食べて植物が持つ生命力を取り入れ、無病息災でいられるようにという願いが込められています。また、お正月のごちそうで疲れた胃腸をいたわるために食べられるという説もあり、現在ではこの意味合いで多くの人に広まっています。

食事で免疫力・体力UP

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。まずは身体を温める効果のあるたんぱく質を多く含む肉や魚、卵などの料理で体温を上げましょう。
緑黄色野菜は免疫力アップにつながり、発酵食品は体力の増加に繋がります。
これらを取り入れた人気のメニューが豚汁です。
体温上昇効果のあるしょうがを少量すり下ろして加えるとより効果的です。



今月の食育予定

- ゆり組 冬が旬の食材について
いなりずし作り
- ひまわり組 冬が旬の食材について
- さくら組 調理方法について
みそ汁作り

☆食育紹介☆

今月はひまわり組の食育の紹介です。今年度は幼児クラスでバケツ稲を栽培しました。その稲の収穫を一人ひとりはさみを使って行いました。

その後、自分たちで収穫した稲を脱穀、精米する作業も行いました。

昨年度のお米研ぎの食育内容を覚えている子ども多くいて、稲の中で実際に食べる部分の事、服を着たまま（もみが付いたまま）では食べられない事などたくさんの子が積極的に発言しながら、もみや玄米の観察も行いました。

そのお米を使っておにぎりを作りました。お米を自分たちで育てたこともあり、楽しそうに取り組んでいました。

出来上がったおにぎりを美味しそうに食べている様子も見られました。

ひまわり組では、長期間にわたり、トマト、ピーマン、さつまいも、稲といった沢山の作物を育てたことで、子どもたちの食べ物への興味や食べ物を大切に作る心を育ててくれたのではないかと思います。

乳児クラスは、姿勢や食具の持ち方について、栄養士による見回りや声かけを1、2月の食育として取り組んでいきます。

お子さまの食事の様子で気になることがありましたら、担任や給食担当の職員にお声がけください。

給食の見回りの際に子どもたちに伝えたり、食育活動に取り入れたりしていければと思います。