

食育だより No. 10

2022年1月1日 みなみひの保育園

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいの子どもたちに負けないよう、おいしい食事を、心を込めて作って行きたいと思います。今までおやつは蒸しパン、ケーキ、ホイップクリームなどは、豆乳を使っていましたが、乳アレルギーの対象者がいないため、乳製品に戻していきたいと思います。

かかしが守ったお米を食べたよ！

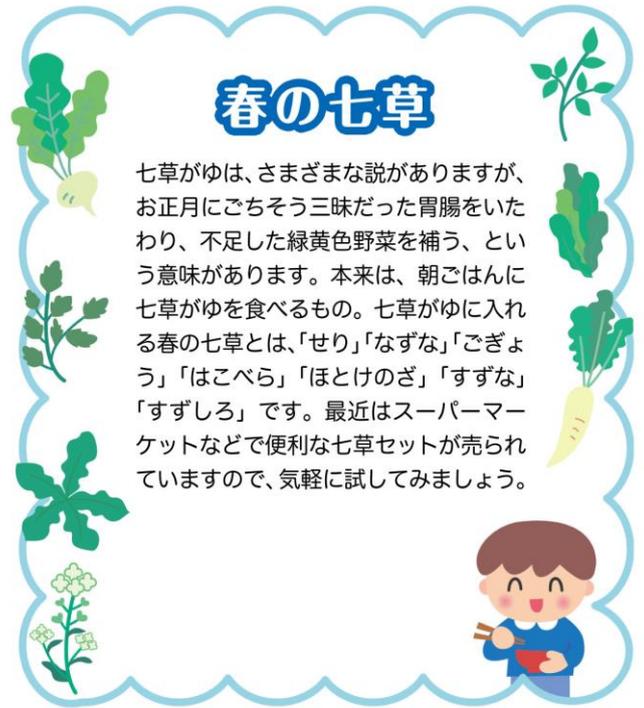
事前にお米を食べる話をしていたので、朝からとても楽しみにしていました。まず、乾燥させた稲を子ども達に見せ、このままでは食べられないので、みんなに手伝って欲しいと伝え、稲から一粒ずつとって器に集めてもらいました。保育士がすり鉢とゴルフボールで擦り、もみとりをしました。給食時、まず子どもたちに炊飯した物を見せると、「ゴマが入っているー」

「油揚げが入っているみたい」「色が茶色い」と言う声。そして食べてみると「いつものお米の方がおいしい」「まずい」「おいしい」など声があがりました。「今日のお米は玄米で、みんながいつも食べているのは、この玄米のまわりをとったものだよ。」と伝えました。「今度は、白くして食べてみる？」と話すと、食べたいと声があがりました。1月には、精米してまたみんなで食べてみようと思います。



今月のお誕生日メニュー

- | | |
|---------------|----------|
| ・わかめごはん | おやつ |
| ・カジキから揚げ | ・牛乳 |
| ・大根とささみのマヨサラダ | ・フルーツサンド |
| ・みそ汁 | |
| ・みかん | |



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意义があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近ではスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょう。